Karen Horney

AUTO ANALISI

come e fino a che punto
ci si può analizzare da se stessi

Lo sforzo del conoscere se stessi può essere enormemente facilitato dalle scoperte della psicoanalisi. Un'autoanalisi costruttiva offre all'individuo la possibilità di un generale sviluppo del proprio carattere e di un'autoestrinsecazione.

Casa Editrice Astrolabio

KAREN HORNEY

AUTOANALISI

come e fino a che punto ci si può analizzare da se stessi

Questo libro dimostra come e fino a qual punto l'individuo possa analizzare se stesso. Le persone si rivolgono sempre più alla psicoanalisi non perché soffrano di depressioni, fobie o simili alterazioni, ma piuttosto perché sentono che intimi fattori frenano o danneggiano i loro rapporti con gli altri.

Un aiuto professionale analitico non può essere a disposizione di tutti coloro che potrebbero trarne un beneficio, ecco perché il potersi autoanalizzare diviene tanto importante. Offrire le scoperte della psicoanalisi all'individuo per fargliene usufruire in relazione alle proprie difficoltà, ecco la ragione per cui la dottoressa Horney ha scritto questo nuovo libro.

Lo sforzo del « conoscere se stesso » può essere enormemente facilitato dalle scoperte della psicoanalisi. Un'autoanalisi costruttiva offre all'individuo la possibilità di un generale sviluppo

del proprio carattere e di un'autoestrinsecazione, non solo mettendo a profitto doni speciali che abbiano potuto essere inibiti in precedenza, ma anche, e ciò è soprattutto importante, sviluppando tutte le potenzialità di un essere umano forte e completo, libero da sviate coercizioni. La dottoressa Horney discute le forze agenti nelle nevrosi, i diversi stadi della comprensione psicoanalitica, la parte del paziente e quella dell'analista svolta nel processo psicoanalitico, l'autoanalisi occasionale e sistematica, ed i limiti e le difficoltà inerenti all'autoanalisi.

Nell'« Autoanalisi », l'Autrice non solo aiuta l'individuo a risolvere i propri problemi, ma ciò facendo aiuta anche a chiarire molti attriti ed incomprensioni, gli odi, i timori, le sofferenze e le suscettibilità che provocano gli attuali malanni dell'umanità.

L. 16.000

«PSICHE E COSCIENZA»

Collana di testi e documenti per lo studio della psicologia del profondo

AUTOANALISI

di

KAREN HORNEY

Titolo originale dell'opera:

SELF-ANALYSIS

(W.W. Norton & Company, Inc. New York)

Traduzione italiana di:

GIORGIO LEVI

© 1971, Casa Ed. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma

«PSICHE E COSCIENZA»
COLLANA DI TESTI E DOCUMENTI PER LO STUDIO
DELLA PSICOLOGIA DEL PROFONDO

KAREN HORNEY

AUTOANALISI

Come e fino a che punto ci si può analizzare da se stessi

ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXI

INTRODUZIONE

In un primo tempo, la psicoanalisi si sviluppò quale metodo curativo nel piú stretto senso medico. Freud aveva scoperto che alcuni disordini ben delimitati, che non hanno basi organiche discernibili — come le convulsioni isteriche, le fobie, le depressioni, la propensione a certe droghe, gli sconvolgimenti funzionali dello stomaco — potevano essere curati scoprendo i fattori inconsci che si nascondevano alla loro base. Con l'andar del tempo, i disturbi di tale genere vennero sommariamente denominati « nevrotici ».

Dopo qualche tempo — entro gli ultimi trent'anni — gli psichiatri si resero conto come i nevrotici, non solamente soffrono a causa di questi sintomi manifesti, ma ne vengono notevolmente turbati in ogni loro contatto con la vita. Scoprirono anche, che molti individui soffrono di disturbi nella loro personalità, senza che si possa riscontrare in essi alcuno di quei ben definiti sintomi, che erano considerati precedentemente come caratteristici delle nevrosi. In altre parole, ci si venne man mano rendendo conto come, nelle nevrosi, siano presenti o non quei sintomi, non mancano mai disturbi nella personalità del paziente. Era perciò inevitabile concludere, che questi disturbi meno specifici costituissero l'essenza delle nevrosi.

Il riconoscimento di questo fatto fu eccezionalmente importante per lo sviluppo della scienza psicoanalitica, poiché non soltanto ne accrebbe l'efficacia, ma ne allargò anche il campo e le mete. Evidenti disturbi del carattere, come indecisioni coatte, ripetute scelte errate di amici o di amanti, evidenti inibizioni al lavoro, divennero oggetto di analisi come e quanto i piú manifesti sintomi clinici. Tuttavia, l'interesse non si concentrava sulla personalità e sul suo possibile migliore sviluppo: scopo ultimo era la. comprensione e l'eventuale rimozione dei disturbi evidenti, e l'analisi del carattere era considerata solo come un mezzo per raggiungere tale scopo. Se, in conseguenza di un tale sforzo, lo sviluppo di una persona prendeva un migliore andamento, ciò poteva considerarsi quasi come un prodotto secondario accidentale.

La psicoanalisi è ancora, e rimarrà, un metodo di cura per disordini nevrotici specifici. Il fatto però che essa possa costituire un

ausilio per uno sviluppo generale del carattere, è venuto ad assumere una importanza tutta sua propria. Oggi la gente si volge sempre piú verso l'analisi, non perché soffra di scoraggiamenti, di fobie o di disturbi del genere, ma perché sente di non riuscire a tener testa alle difficoltà della vita, perché si rende vagamente conto che dentro ogni individuo giuocano dei fattori che lo frenano o lo danneggiano nelle sue relazioni con gli altri.

Come accade sempre quando qualche nuova prospettiva ci si schiude davanti, dapprima si esagerò nell'attribuire importanza a questo nuovo orientamento. Si sentí allora dichiarare frequentemente, e tale opinione è ancora largamente diffusa, che l'analisi costituisce l'unico mezzo per far progredire lo sviluppo della personalità. Inutile dire che ciò non è vero. La vita di per se stessa è l'aiuto piú efficace per il nostro sviluppo. Le severe esperienze che la vita ci infligge — la necessità di abbandonare il proprio paese, le malattie organiche, i periodi di solitudine — ed anche i beni che essa ci dona — una devota amicizia, perfino un semplice contatto con persone realmente buone e di valore, la leale cooperazione con altri — tutti questi fattori, insomma, valgono ad aiutarci nel raggiungimento del nostro massimo potenziale. Disgraziatamente, l'assistenza che ci viene cosí offerta presenta alcuni svantaggi: i fattori benefici non intervengono sempre nel momento preciso in cui ne avremmo bisogno; le difficoltà non si limitano sempre ad esplicarsi come un semplice incitamento allo sviluppo della nostra attività e del nostro coraggio, e spesso non fanno che schiacciarci col loro peso, dato che superano quanto la nostra capacità di resistenza possa sopportare; infine, ci possiamo trovare impigliati a tal punto in difficoltà psichiche, da non essere capaci di utilizzare l'aiuto che la vita stessa ci offre. Poiché la psicoanalisi non presenta questi svantaggi — benché da essa altri ne derivino — essa può legittimamente piazzarsi come uno dei mezzi specifici al servizio dello sviluppo personale.

Ogni aiuto di tal genere è reso doppiamente necessario dalle complicate e difficili condizioni di vita che la nostra civiltà ci impone. Tuttavia, l'assistenza analitica professionale, anche se potesse venire estesa ad un numero ancor maggiore di persone, riuscirebbe solo scarsamente a raggiungere tutti coloro che da essa sarebbero pronti a trarre beneficio. È per tale ragione che il problema dell'autoanalisi assume a tanta importanza. Si è sempre giudicato che il « conoscere se stessi » sia, non solo cosa preziosa, ma anche meta raggiungibile; però è anche possibile che in tale tentativo generoso si possa venire fortemente coadiuvati dalle scoperte a rivelarci, piú chiaramente di quanto non lo fossero prima, le difficoltà intrinseche che una simile impresa comporta. Pertanto, in ogni discussione circa la possibilità

di un autoesame psicoanalitico, si dovrà dar prova di molta modestia e di molta speranza.

Oggetto di questo libro è di porre assai seriamente tale problema, tenendo nella dovuta considerazione tutte le difficoltà che comporta. Ho tentato pure di presentare alcune considerazioni fondamentali riguardanti la linea di condotta da seguire; però, dato che in questo campo vi sono ancora ben pochi dati sperimentali reali che possano servire di guida, mi sono sforzata anzitutto di porre la questione e di incoraggiare ogni tentativo per ottenere una fruttuosa autoanalisi, piuttosto che di offrire risposte ben definite.

Anzitutto, dei tentativi di una efficiente autoanalisi possono riuscire di grande importanza per l'individuo stesso. Tali tentativi gli offrono delle probabilità per conoscere se stesso; col che io non intendo solo il riuscire a sviluppare alcune sue speciali doti superando le eventuali primitive inibizioni, ma anche, cosa ancor piú importante, il poter sviluppare le sue potenzialità di creatura umana forte ed integrata, libera da coercizioni paralizzatrici. Ciò comporta, però, anche un piú vasto problema. Parte integrale degli ideali democratici per i quali oggi ci battiamo, è la convinzione che l'individuo — anzi, quanti piú individui sia possibile — dovrebbero potere e sapere sviluppare al massimo grado tutte le loro possibilità. Aiutando l'individuo in questo suo autoesame psicoanalitico, non si riuscirà certo a far scomparire tutti i mali da questo mondo, ma si otterrà almeno di alleviare alcuni attriti e malintesi, alcuni odi, timori, offese e vulnerabilità, di cui tali mali sono allo stesso tempo causa ed effetto.

Nei miei due precedenti libri, ho presentato l'ossatura di una teoria sulle nevrosi, teoria da me sviluppata nel presente volume. Sarei stata lieta di poter evitare la presentazione di tali nuovi punti di vista e di tali nuove formule, ma non mi è sembrato lecito non far parolà di tutto ciò che potesse riuscire utile in un autoesame. Ho tentato, però, di presentare il tutto con la maggior semplicità possibile e senza alterare od uscir troppo fuori dall'argomento principale di questo libro. La natura fortemente complicata dei problemi psicologici, costituisce un fatto che non può e non deve venir mascherato, tuttavia, con piena considerazione di tale difficoltà, ho cercato di non aumentarla ancora con l'uso di una pesante terminologia.

Colgo l'occasione per esprimere i miei ringraziamenti alla Signorina Elizabeth Todd per la perspicace comprensione con la quale mi ha aiutato nella organizzazione del materiale. Mi è grato anche di ringraziare la mia segretaria, Signora Marie Levy, mia infaticabile collaboratrice. Desidero anche esprimere la mia gratitudine ai pazienti che mi hanno permesso di pubblicare le loro esperienze in fatto di autoanalisi.

Capitolo I

POSSIBILITA' E DESIDERABILITA' DELL'AUTOANALISI

Ogni analista sa che una analisi procede tanto più rapidamente ed efficacemente, quanto più il paziente « coopera ». Allorché parlo di cooperazione, non intendo riferirmi alla cortese e deferente accettazione da parte del paziente di tutto ciò che l'analista suggerisca. Né mi riferisco soprattutto alla buona volontà cosciente del paziente di fornire ogni informazione su se stesso: la maggior parte dei pazienti che si sottopongono all'analisi di loro spontanea volontà, riconoscono ed accettano prima o dopo la necessità di esprimersi con la maggiore sincerità possibile. Alludo piuttosto a quel genere di autoespressione che dipende altrettando poco dalla buona volontà cosciente del paziente, quanto poco la volontà del compositore può influire sulla sua capacità a rendere in musica i propri sentimenti. Se dei fattori interni del suo essere gli vietano la capacità di espressione, il compositore è decisamente incapace di lavorare: non gli è dato di produrre nulla. Del pari il paziente, malgrado tutte le migliori intenzioni, diventa incapace di produzione non appena i suoi sforzi vengano ad urtare contro qualche « resistenza »; però, quanto più sono frequenti i periodi nei quali gli è concesso di esprimersi liberamente, tanto meglio può entrare nel merito dei propri problemi e tanto maggiormente espressivo diviene il lavoro che paziente ed analista esplicano in comune.

Ho detto spesso ai miei pazienti, che sarebbe davvero cosa ideale se all'analista potesse venir riservata semplicemente la parte della guida che, in una difficile ascensione di montagne, si limita ad indicare la via che conviene seguire od evitare. A voler essere precisi, si dovrebbe aggiungere che l'analista è una guida essa stessa non troppo certa della via da battere poiché, per quanto pratica di scalate, non ha ancora mai fatto l'ascensione di quella particolare montagna. Fatto questo, che rende ancor più desiderabile l'attività e il rendimento mentale del paziente. Si peccherebbe appena di esagerazione, se si affermasse che, non tenendo conto della competenza dell'analista, è

proprio l'attività costruttiva del paziente a determinare la lunghezza e l'esito di una analisi.

Il significato dell'attività mentale del paziente nella terapia analitica, viene spesso rivelato allorché un'analisi deve essere interrotta o terminare, per una ragione o per l'altra, mentre il paziente si trova ancora in cattive condizioni. Tanto il paziente che l'analista rimangono insoddisfatti dei progressi ottenuti, ma poi, dopo che è passato un certo tempo, rimangono entrambi piacevolmente sorpresi dal notevole e duraturo miglioramento verificatosi nel paziente. Se un esame accurato non venga a rivelare un qualche cambiamento nelle sue condizioni di vita, tale che possa spiegare l'avvenuto miglioramento, sarebbe giustificato il considerarlo come derivante da un effetto ritardato dell'analisi. Non è facile tuttavia spiegare questo effetto ritardato. Vari sono i fattori che possono avervi contribuito. Così, il lavoro precedentemente svolto può aver abilitato il paziente a compiere auto-osservazioni talmente accurate, da averlo convinto più fortemente di prima della esistenza di certe tendenze perturbatrici, o magari da avergli permesso di scoprire fattori nuovi entro se stesso. Oppure può essere accaduto che egli abbia considerato qualche suggerimento dell'analista come una intrusione estranea, e che possa più facilmente afferrare il significato di una introspezione allorché questa riemerge come se fosse opera degli sforzi diretti del paziente. O anche, se i suoi disturbi erano causati da un impellente bisogno di sentirsi superiore ad altri e di sconfiggerli, può esser stato incapace di dare all'analista la soddisfazione di ottenere un successo col suo lavoro, sicché gli è riuscito di guarire solo allorché l'analista non era più presente. Infine, occorre ricordare come anche in molte altre situazioni si verifichino reazioni ritardate: è solo molto più tardi che possiamo afferrare il reale significato di uno scherzo o di una osservazione fatti in una conversazione.

Per differenti che siano queste spiegazioni, esse puntano tutte in una direzione sola: suggeriscono tutte che una qualche attività mentale deve aver continuato a far sentire la sua azione, senza che il paziente se ne rendesse conto, od almeno, senza definiti sforzi coscienti da parte sua. Che attività mentali del genere, e magari significative attività dirette, possano svolgersi all'infuori della coscienza, lo sappiamo dall'esistenza di sogni pieni di significato e da esperienze come quella, per cui la soluzione di un dato compito, che ci aveva invano affaticato da svegli alla sera, ci appare chiara dopo che ci siamo risvegliati dal sonno al mattino seguente. Né si tratta solo del famoso problema di matematica la cui soluzione si affaccia da sé alla nostra mente al risveglio, ma anche di decisioni che ci apparivano come occultate da un nebbione alla sera e che ci sembrano chiarissime

dopo che « vi abbiamo dormito sopra ». Una sensazione di risentimento che non avevamo nemmeno sospettata durante il giorno, può essersi lentamente aperta la strada verso la consapevolezza, ed in maniera così aspra, da farci svegliare di soprassalto alle cinque del mattino con la chiara percezione della subita provocazione e della nostra susseguente reazione.

Il fatto è che ogni analista si basa sul lavorio di queste attività mentali sotterranee. Un affidamento del genere è implicito nella dottrina, secondo la quale una analisi procederà in modo soddisfacente una volta rimosse le « resistenze ». Mi piacerebbe mettere l'accento anche sull'aspetto positivo della questione: quanto più forte e meno ostacolato sarà l'incentivo del paziente verso la liberazione, tanto maggiore sarà l'attività produttiva che egli svilupperà; ma sia che si accentui l'aspetto negativo (resistenza), oppure quello positivo (incentivo), il principio che troviamo alla base è sempre lo stesso: tanto rimuovendo che scoprendo un incentivo sufficiente, l'energia mentale del paziente verrà messa in movimento e produrrà del materiale che potrà alla fine portare a qualche ulteriore introspezione.

La questione sollevata in questo libro è se si possa fare ancora un altro passo avanti. Se l'analista si basa sulla attività mentale inconsciente del paziente, se il paziente stesso ha la facoltà di lavorare da solo alla soluzione di un dato problema, non sarebbe possibile utilizzare in modo più deliberato tale facoltà? Non potrebbe forse il paziente esaminare le proprie auto-osservazioni o le proprie associazioni, passandole al vaglio critico della propria intelligenza? Normalmente si ha una divisione di lavoro tra paziente ed analista. Nel complesso, il paziente lascia emergere i suoi pensieri, sentimenti ed impulsi, mentre l'analista usa le facoltà critiche della propria intelligenza per riconoscere dove tende il paziente; egli ne discute la validità delle dichiarazioni, va radunando materiale apparentemente sconnesso, suggerisce possibili significati. Ho detto « nel complesso », poiché l'analista si vale anche della propria intuizione, mentre pure il paziente può fare dei ravvicinamenti e dei riferimenti tra le varie cose; però, in complesso una tale divisione di lavoro esiste e presenta ben definiti vantaggi per l'esito della seduta analitica; essa permette al paziente di rilassarsi e di limitarsi ad esprimere od a registrare tutto quello che emerge dal fondo del suo Io.

Ma che dire sul giorno o sui giorni che separano le sedute analitiche? Che dire circa le più lunghe interruzioni che possono darsi per varie ragioni? Non sarebbe possibile incoraggiare il paziente, non solo ad effettuare deliberate ed accurate auto-osservazioni, ma anche a giungere a qualche introspezione avvalendosi del proprio potere di ragionamento? Pur riconoscendo che si tratterebbe di ben difficile

lavoro, inceppato da mille rischi e limitazioni — di cui discuteremo più oltre — tali difficoltà non ci dovrebbero impedire di porre questa domanda: è proprio impossibile analizzare se stesso?

In un più largo campo di riferimento, tale domanda ha già una età veneranda: è possibile riconoscere se stesso? È incoraggiante trovare che la gente ha sempre ritenuto questo compito fattibile, anche se difficile. Tale incoraggiamento, tuttavia, non ci conduce molto lontano, poiché è assai grande la distanza che passa tra il modo nel quale gli antichi consideravano questo compito e quello con cui ce lo raffiguriamo noi. Sappiamo infatti, specie dopo le scoperte fondamentali di Freud [1], che il compito è infinitamente più complicato e difficile di quanto gli antichi non immaginassero — talmente difficile, in verità, che il fatto solo di porsi seriamente una domanda del genere appare quasi un salto nell'ignoto.

In tempi recenti, è apparso un certo numero di libri che si proponevano di aiutare la gente a comportarsi meglio verso se stessa e verso gli altri. Alcuni di questi libri, come quello di Dale Carnegie « *In qual modo farsi degli amici ed influenzare la gente* », hanno poco o nulla a che vedere con il riconoscimento di se stesso, ma offrono piuttosto consigli improntati a maggiore o minore buon senso circa il modo di trattare i problemi personali e sociali. Alcuni altri però, come quello di David Seabury « *Avventure nella scoperta di se stesso* », puntano decisamente verso l'autoanalisi. Se io sento il bisogno di scrivere un altro libro su questo soggetto, è perché ritengo che anche i migliori di questi autori, tra i quali il Seabury, non si valgono abbastanza della tecnica psicoanalitica inaugurata da Freud e pertanto non sono ricchi di insegnamenti [2]. Inoltre, essi non riconoscono le complicazioni che il problema comporta, come appare chiaramente da titoli del genere di « *L'autoanalisi resa facile* ». La tendenza espressa in libri simili è pure implicita in certi tentativi psichiatrici di studi sulla personalità.

Tutti questi tentativi insinuano che il riconoscere se stesso è facile cosa, il che è semplicemente una illusione, una credenza fondata

[1] Cfr. S. FREUD - *Introduzione allo studio della psicanalisi,* Astrolabio, Roma 1947; *Psicopatologia della vita quotidiana,* id., id., 1948; *L'interpretazione dei sogni,* id., id., 1948.

[2] HAROLD D. LASSWELL, nel Capitolo 4, « Conosci te stesso » del suo libro « *La democrazia attraverso la pubblica opinione* », mette in evidenza il valore delle libere associazioni nel riconoscimento di se stesso. Però, dato che il libro verte su un altro soggetto, esso non discute le conseguenze specifiche che la questione dell'autoanalisi comporta.

su un « pensiero di comodo », ed inoltre una illusione positivamente nociva. Chi si avvii per questa strada che gli si è promessa facile da percorrere, acquisterà una meschina prosopopea dalla convinzione di sapere tutto su se stesso, oppure, non appena rimasto bloccato dal primo ostacolo serio, si scoraggerà facilmente e tenderà ad abbandonare la ricerca della verità considerandola un cattivo affare. Invece, nessuno di questi risultati seguirà così facilmente, se uno si sarà reso conto prima che l'autoanalisi è un procedimento lento e faticoso, che a volte può riuscire penoso e sconvolgente e che richiede l'uso di tutte le energie costruttive di cui uno si possa valere.

Un analista esperto non si lascerebbe vincere mai da un tale ottimismo, poiché ha troppa familiarità con la dura e talora disperata battaglia che il paziente deve ingaggiare, prima di essere capace di fronteggiare lealmente un problema. Un analista tenderebbe preferibilmente verso l'estremo opposto, rigettando del tutto la possibilità di una autoanalisi, e si comporterebbe in tal modo, non solo in base alle proprie esperienze, ma anche per ragioni teoriche. Così, per esempio, potrebbe argomentare che un paziente può sbarazzarsi delle sue difficoltà solo riesperimentando i propri desideri, paure e passioni infantili nel rapporto con l'analista; abbandonato a se stesso, il paziente riuscirebbe tutto al più ad ottenere delle introspezioni « puramente intellettuali ». Se si esaminassero scrupolosamente e dettagliatamente argomenti del genere — cosa che non faremo qui — si finirebbe col negare che il paziente possa trovare nel suo incentivo una forza sufficiente a permettergli di superare da se stesso tutti gli ostacoli che sono seminati lungo la via verso l'autoriconoscimento.

Insisto su questo punto perché vi sono indotta da ottime ragioni. L'incentivo del paziente di giungere a qualche data meta è fattore importante di ogni analisi. Si può affermare senza tema di smentita, che un analista non può condurre un paziente più in là del punto al quale il paziente stesso vuole arrivare. Durante una analisi, tuttavia, il paziente si giova dell'aiuto dell'analista, dei suoi incoraggiamenti e della sua guida, elementi tutti del cui valore discuteremo in altro capitolo. Se invece il paziente viene abbandonato alle sue sole risorse, la questione dell'incentivo diventa decisiva — così decisiva, di fatto, che la possibilità di giungere ad una autoanalisi dipende tutta dalla forza di tale incentivo.

Freud, naturalmente, riconobbe che manifeste e dure sofferenze in occasione di problemi nevrotici possono originare un tale incentivo; ma, in apparenza, si trovò imbarazzato a spiegare l'incentivo nei casi in cui le sofferenze non erano mai esistite od erano scomparse durante il trattamento. Egli suppose che « l'amore » del paziente per l'analista potesse costituire un incentivo addizionale, purché questo

« amore » non tendesse ad un concreto soddisfacimento sessuale, ma si contentasse di ricevere ed utilizzare l'ausilio dell'analista; supposizione questa che suona plausibile. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare come, in ogni nevrosi, la capacità di amare sia grandemente diminuita e che ciò che appare come tale non è, per la maggior parte, che l'eccessivo bisogno che il paziente sente di essere ben voluto ed approvato. È vero che vi sono dei pazienti — ed io ritengo che Freud pensasse proprio a costoro — i quali si spingono molto pur di compiacere l'analista, mostrandosi magari volonterosi nell'accettare interpretazioni più o meno scrupolose e tentando anche di far mostra di miglioramenti ottenuti. Però, sforzi di tale tipo non sono ispirati da « amore » per l'analista, ma rappresentano invece un mezzo adottato dal paziente per placare la paura della gente che sta in agguato in lui e, in senso più largo, costituiscono il suo modo di affrontare la vita, dato che il poverino sente che non sa farlo in maniera che comporti una maggior fiducia in se stesso. Di conseguenza, questa motivazione per effettuare un buon lavoro dipende in tutto e per tutto dal genere di rapporti che passano tra paziente e analista. Non appena il paziente si sente respinto o criticato — e questo tipo di malati lo sente facilmente — perde la stessa visione dei propri interessi ed il lavoro psicoanalitico diventa un campo di battaglia, dove il paziente sfoga i suoi sentimenti di dispetto e di vendetta. Ciò è quasi più importante del poco affidamento che può dare questo incentivo e l'analista deve opporvisi. La tendenza a fare qualche cosa unicamente perché qualcun altro si attende che lo si faccia, e ciò senza tener conto dei propri desideri, è fonte di forte turbamento per il paziente; ne segue che tale tendenza deve essere analizzata e non utilizzata. Così, l'unico incentivo effettivo riconosciuto da Freud, rimane il desiderio del paziente di liberarsi da manifeste e dure sofferenze; né tale motivazione può condurci lontano perché, come giustamente asserì Freud, essa è tenuta a diminuire di forza in ragione diretta del decrescere dei sintomi.

Per altro, questo incentivo potrebbe essere sufficiente, se la rimozione di questi sintomi fosse l'unica meta che l'analisi si propone. Ma lo è? Freud non ha mai espresso chiaramente il suo punto di vista circa queste mete. Il dire che un paziente dovrebbe divenire capace di lavorare e di godere, non ha significato, se non si qualificano esattamente ambedue tali capacità. Capace di lavoro abitudinario o di lavoro creativo? Capace di godere dei piaceri sessuali o di tutta la vita in generale? L'affermare che l'analisi dovrebbe consistere in una rieducazione è del pari altrettanto vago se non si risponde alla domanda: educazione a che cosa? Probabilmente Freud non si occupò a fondo della questione perché, dal primo all'ultimo

dei suoi scritti, si interessò sopratutto alla rimozione dei sintomi nevrotici, studiando i cambiamenti della personalità solo fino al punto in cui questi potessero garantire una cura permanente dei sintomi.

In tal modo, la meta cercata da Freud può essere essenzialmente definita come negativa: ottenere la « liberazione da ». Alcuni autori, tuttavia, me compresa, desiderano formulare in maniera positiva la meta dell'analisi e cioè: sbarazzare una persona da servitù interne, renderla libera di sviluppare al massimo le sue migliori possibilità. Tutto ciò potrebbe apparire come un semplice spostamento di accentuazione ma, anche se non si trattasse di altro, una differente accentuazione può bastare a mutare interamente il senso di un incentivo.

Il proporre in maniera positiva la meta da raggiungere, ha un valore realistico solo se esiste nel paziente un incentivo, abbastanza potente per potervi fare affidamento, a sviluppare tutte le facoltà di cui sia in possesso, a realizzare date possibilità, ad acquisire il controllo di se stesso malgrado tutte le prove che possa esser chiamato a superare; per dirla nel modo più semplice, insomma, se esiste un incentivo da far crescere e sviluppare.

Una volta che si sia così semplicemente esposta la conclusione, è chiaro che qui si tratta di ben altro che di una semplice differenza di accentuazione, poiché Freud ha energicamente negato che un desiderio simile esista. Egli lo ha perfino schernito, come se l'accettazione di un tale desiderio non fosse altro che una specie di vuoto idealismo. Ha indicato che gli stimoli dell'autosviluppo emanano da desideri « narcisistici », rappresentano cioè una tendenza alla glorificazione di se stesso ed alla supremazia sugli altri. Freud si è valso raramente di postulati semplicemente per amore di considerazioni teoretiche; alla base di essi vi era quasi sempre qualche perspicace osservazione. In questo caso, egli osservava che le tendenze alla glorificazione di se stesso costituiscono a volte un elemento potente nel desiderio di un autosviluppo. Ciò che Freud si rifiutava di riconoscere, era il fatto che tale elemento « narcisistico » fosse solamente un fattore concorrente. Se il bisogno di autoglorificazione è stato analizzato ed abbandonato, il desiderio di sviluppo permane, certo, ed emerge più chiaro e potente di prima. Gli elementi « narcisistici », pur avendo incitato l'accrescersi del desiderio, ne hanno al tempo stesso ostacolato la realizzazione. Per usare le parole di un paziente: « L'impulso " narcisistico " è diretto sempre allo sviluppo di un Io immaginario ». L'allevamento di questo Io immaginario avviene sempre a spese dell'Io reale e quest'ultimo è trattato sempre con disdegno, come un parente povero. L'esperienza mi ha insegnato che, quanto più l'Io immaginario va svanendo, tanto più l'interesse si accentra sull'Io reale e tanto più sfrenato emerge l'incentivo ad am-

pliarsi e distendersi, liberandosi da vincoli interni, per vivere la vita più piena che date circostanze permettano. A me sembra che il desiderio di sviluppare le proprie energie vada annoverato tra quegli stimoli che sfidano ogni ulteriore analisi.

In teoria, il fatto che Freud non creda in un desiderio di autosviluppo, si ricollega col suo postulato per cui l'Io è un debole agente del mondo esterno e di una spiacevole coscienza, sballottato tra le rivendicazioni di impulsi istintivi. Alla fine, tuttavia, io ritengo che le due formule di mete analitiche siano espressioni di differenti credenze filosofiche circa la natura dell'uomo. Come dice Max Otto: « La sorgente più profonda della filosofia dell'uomo, quella che lo forma e lo nutrisce, è la fiducia o la mancanza di fiducia nel genere umano. Se egli confida negli esseri umani e crede che attraverso di essi si possa realizzare qualcosa di bello, si farà delle idee circa la vita ed il mondo che saranno in armonia con la fiducia che nutre; la mancanza di fiducia, poi, originerà idee corrispondenti ». Si può accennare che Freud, nel suo libro sulla interpretazione dei sogni, almeno implicitamente, ha riconosciuto che fino ad un certo punto l'autoanalisi è possibile, dato che in quel libro ha fatto l'analisi dei propri sogni; ciò è particolarmente importante, ove si tenga conto del fatto che tutta la sua filosofia ha negato la possibilità dell'autoanalisi.

Però, anche tenendo per garantito che si abbia un incentivo sufficiente per l'autoanalisi, rimane ancora da discutere la questione se questa possa essere intrapresa da un « profano », che manca delle conoscenze, della perizia e dell'esperienza necessarie. Qui mi si potrebbe benissimo chiedere, e magari con una certa ruvidezza, se io sto insinuando che tre o quattro capitoli di questo mio libro possono sostituire adeguatamente la perizia specifica di un esperto. Naturalmente, è pure mia convinzione che qualsiasi sostituzione del genere è impossibile, né aspiro nemmeno ad offrirne una, anche se approssimativa. Sembrerebbe così che siamo giunti ad un vicolo cieco. Ma lo siamo veramente? Generalmente, l'applicazione di un principio che voglia tutto o niente, comporta qualche falso ragionamento malgrado la sua apparente plausibilità. Per ciò che riguarda questo nostro problema, è desiderabile ricordare, sia pure con tutto il rispetto dovuto al ruolo sostenuto dalle specializzazioni nello sviluppo culturale, che un eccessivo timoroso rispetto per la specializzazione può venire a paralizzare la iniziativa. Noi tutti siamo anche troppo inclini a credere che solo un uomo politico possa intendersi di politica, solamente un meccanico sappia riparare la nostra macchina e unicamente un esperto giardiniere riesca a potare i nostri alberi. Naturalmente, una persona del mestiere può eseguire un lavoro più rapidamente e più efficacemente di un profano, che anzi, in molti casi non saprà

essere all'altezza del compito assunto; però la distanza che separa un esperto da un profano appare spesso più grande di quanto di fatto non sia ed una eccessiva fiducia nella specializzazione può facilmente trascendere in una adorazione cieca e soffocare ogni tentativo di nuove attività.

Le considerazioni generali di tale genere sono incoraggianti, ma, per giungere ad una giusta valutazione delle possibilità tecniche dell'autoanalisi, occorre che mettiamo in luce, fornendo tutti i più concreti dettagli, ciò che costituisce l'equipaggiamento di un professionista dell'analisi. Anzitutto, l'analisi di altri individui richiede vaste conoscenze psicologiche circa la natura delle forze inconscie, le forme delle loro manifestazioni, le cause dalle quali traggono la loro potenza, l'influenza che esse esercitano, i modi per scoprirle. In secondo luogo, essa esige una perizia che deve venir sviluppata con la pratica e l'esperienza: l'analista deve comprendere come occorra trattare con il paziente; deve saper, con un relativo grado di certezza, quali fattori debbano essere tenuti in considerazione tra la massa confusa di quelli che gli si vengono offrendo e quali invece sia consigliabile trascurare per il momento; occorre che egli abbia acquistato l'abilità, spinta al massimo grado, di « sentire ciò che si svolge nell'interno » del paziente, sensibilità cioè alle correnti psichiche sotterranee che costituisce quasi un sesto senso. E finalmente, l'analisi di altre persone esige una profonda e completa conoscenza di se stesso. Mentre lavora con un paziente, l'analista deve proiettare se stesso in uno strano mondo, che ha le proprie particolarità e le proprie leggi. Si noti, che esiste il pericolo che egli possa interpretare male, indirizzare male e magari produrre danni reali — e ciò, non per sua cattiva volontà, ma per trascuratezza, per ignoranza, o per un esagerato concetto di se stesso. È quindi necessario che egli abbia, non solo una familiarità completa con gli strumenti che maneggia ed una assoluta perizia nell'usarli, ma, cosa egualmente importante, che egli faccia prova della massima rettitudine nei suoi ragguagli a sé o ad altri. Dato che tutte e tre questi requisiti sono indispensabili, coloro che non ne siano in possesso non dovrebbero mai assumersi la responsabilità di analizzare i loro simili.

Non è possibile attribuire automaticamente anche all'autoanalisi questi requisiti, poiché, l'analizzare se stessi è differente, in certi punti essenziali, dall'analizzare altri. La differenza più pertinente sta qui nel fatto che il mondo rappresentato da ognuno di noi non riesce estraneo a noi stessi; anzi, in realtà, è l'unico che noi realmente conosciamo. È anche abbastanza vero che il nevrotico è divenuto estraniato da larghe porzioni del proprio mondo ed ha l'impellente interesse a non scorgerne alcune parti. Vi è pure sempre il pericolo che, nella

sua familiarità con se stesso, egli possa ritenere troppo come concessi alcuni fattori significativi. Rimane fermo il fatto, però, che quello è il suo mondo, che tutta la sua conoscenza di esso in un modo o nell'altro permane, che gli occorre solo di osservare e di fare uso delle sue osservazioni per riuscire ad avervi accesso. Se ha interesse a riconoscere le fonti delle proprie difficoltà, se sa superare le sue resistenze interne e riconoscerle, gli sarà più facile sotto certi aspetti osservare se stesso di quanto ciò non possa riuscire ad una terza persona. Dopo tutto, egli vive con se stesso giorno e notte. In riguardo alle sue probabilità di successo nelle sue auto-osservazioni, egli può venire paragonato ad una infermiera intelligente che stia costantemente a contatto con un paziente; per contro, un analista si trova col paziente al massimo per un'ora ogni giorno. L'analista dispone di metodi migliori di osservazione e di più chiari punti di vista di cui giovarsi nelle osservazioni e nelle relative deduzioni, ma l'infermiera ha l'opportunità di estendere le sue osservazioni su un più vasto campo.

Questo fatto costituisce una importante attività a credito dell'autoanalisi. Infatti, esso diminuisce il valore del primo dei requisiti che si richiedono in un analista di professione ed elimina il secondo: nell'autoanalisi occorre possedere una minor somma di conoscenza psicologica di quanto non ne occorra invece nel sottoporre altri ad analisi, né vi è bisogno di quella abilità piena di tatto, necessaria per trattare con un'altra persona. La vera difficoltà dell'autoanalisi non si deve ricercare in questi campi, ma in quei fattori emotivi che ci rendono ciechi di fronte alle forze inconscie. Che la difficoltà maggiore sia di carattere emotivo piuttosto che intellettuale, viene confermato dal fatto che, quando gli analisti analizzano se stessi, non hanno affatto sul profano tutto il vantaggio che costui sarebbe portato a credere.

Pertanto, osservando la cosa da un punto di vista teorico, non vedo ragioni assolute perché l'autoanalisi non debba essere possibile. Dato anche per concesso che molta gente è troppo impaniata nei propri problemi per sapere analizzare se stessa; che l'autoanalisi non si può mai avvicinare per rapidità ed accuratezza al trattamento analitico fatto da un esperto; che si danno alcune resistenze interne che è possibile superare solo mediante un aiuto esterno — tutto ciò non prova che la cosa per principio non possa essere fatta.

Tuttavia, non oserei mai sollevare la questione dell'autoanalisi basandomi solo su considerazioni teoriche. Il coraggio di affrontare tale questione, e di farlo sul serio, mi è venuto dalle esperienze fatte, che mi hanno dimostrato essere l'autoanalisi possibile. Esperienze fatte personalmente da me, esperienze di colleghi che me le hanno ri-

ferite, esperienze fatte su se stessi da pazienti, che erano stati incoraggiati da me a tentarle negli intervalli delle nostre sedute analitiche. Né questi tentativi coronati da successo riguardavano solo difficoltà superficiali. Anzi, in realtà alcuni di essi si erano rivolti a problemi che sono ritenuti generalmente inaccessibili, perfino con l'aiuto di un analista. Tutti, però, erano stati tentati sotto una stessa favorevole condizione: tutti quegli individui erano già stati sottoposti a trattamento analitico prima di avventurarsi in una autoanalisi, il che significa che avevano già familiarità col metodo di approccio e sapevano per esperienza che nulla può riuscire tanto di aiuto durante una analisi quanto una inflessibile onestà nei confronti di se stesso. Se poi, e fino a qual punto, l'autoanalisi sia possibile senza questa precedente esperienza, è questione che sarà bene lasciare in sospeso. Tuttavia, è fonte di incoraggiamento il fatto, che molta gente riesca ad ottenere una accurata introspezione dei suoi problemi prima ancora di sottoporsi ad un trattamento analitico. Certo, queste introspezioni sono insufficienti, ma rimane sempre il fatto che esse vennero acquisite senza una precedente esperienza analitica.

Pertanto, le possibilità di una autoanalisi sono quelle di cui parliamo brevemente più sotto purché una persona sia del tutto capace di analizzare se stessa, argomento al quale accenneremo più oltre. Un paziente può tentarlo, durante i più lunghi intervalli che si danno in molte analisi tra una seduta e la seguente: per vacanze, per assenze dalla città, per ragioni personali o professionali, o per altre interruzioni varie. Una persona che non risieda in una delle poche città in cui si possono trovare competenti analisti, può cimentarsi a compiere da sé il lavoro principale, riservandosi di ricorrere ad un analista solo in caso di scacchi occasionali; lo stesso si dica per coloro che vivono in una città dove sono disponibili ottimi analisti, presso i quali però non è loro possibile di iniziare un regolare trattamento per ragioni finanziarie. Inoltre, una persona il cui trattamento analitico sia stato prematuramente interrotto, potrà continuarlo da sola. Infine, e questo con un punto interrogativo, l'autoanalisi dovrebbe essere fattibile senza aiuto analitico estraneo.

Ma rimane ancora un'altra questione. Concesso che, entro certi limiti, l'autoanalisi sia possibile, è essa desiderabile? Non è forse l'analisi uno strumento troppo pericoloso perché lo si possa usare senza la guida di persona competente? Non ha paragonato Freud l'analisi alla chirurgia — pur aggiungendo che la gente non muore a causa di una errata applicazione dell'analisi, come invece le potrebbe accadere per una operazione chirurgica sbagliata?

Dato che non è mai costruttivo il rimanere nel limbo delle ap-

prensioni vaghe, cerchiamo di esaminare dettagliatamente quali possano essere i pericoli possibili di una autoanalisi. Anzitutto, molta gente si immaginerà che ciò possa aumentare le introspezioni malsane. La stessa obbiezione è stata fatta, e lo è ancora, contro ogni tipo di analisi, ma mi piacerebbe riaprire la discussione in proposito, poiché sono certa che verrebbe condotta con ancor maggior fracasso trattandosi di una analisi che si svolge senza o con minima guida.

La disapprovazione espressa nel timore che l'analisi possa aumentare le facoltà di introspezione di una persona, sembra sorgere da una certa filosofia di vita — ben rappresentata in « *Il fu George Apley* » — nella quale non esiste posto per l'individuo o per i suoi sentimenti e tentativi individualistici. Ciò che conta per quella filosofia, è che esso si adatti all'ambiente esterno, rimanga al servizio della comunità ed adempia tutti i suoi doveri. Ne segue che qualsiasi suo timore o desiderio individualistico deve venire controllato. L'autodisciplina viene considerata la massima virtù, mentre il pensare troppo a se stesso in qualsiasi modo è giudicato autoindulgenza ed « egoismo ». Per contro, i migliori esponenti della psicoanalisi danno importanza, non solo alla responsabilità verso gli altri, ma anche a quella verso se stessi. Di conseguenza, non trascurano di insistere sull'inalienabilità del diritto dell'individuo a perseguire la propria felicità, ivi compreso il diritto di dare importanza al proprio sviluppo verso una libertà ed una autonomia interna.

Ad ogni individuo spetta di decidere quale delle due filosofie preferisca. Se le sue preferenze vanno alla prima, non ha molto senso il discutere con lui intorno all'analisi, poiché egli è tenuto a sentire come cosa non giusta che qualcuno possa dedicare tanta parte dei suoi pensieri a se stesso od ai propri problemi. Ci si può solo limitare a rassicurare costui, rendendogli noto che, in conseguenza dell'analisi, l'individuo diventa generalmente meno egocentrico e più degno di fiducia nelle sue relazioni umane; al che colui, tutto al più, potrebbe concederci che l'introspezione può costituire un mezzo discutibile per giungere ad un degno fine.

Una persona invece che segua l'altra filosofia, non potrebbe assolutamente ritenere che l'introspezione di se stessa sia meritevole di biasimo. Per costei, il riconoscimento del proprio Io è altrettanto importante quanto il riconoscimento degli altri fattori dell'ambiente esterno; la ricerca della verità in se stessa ha per lei altrettanto valore quanto la ricerca della verità nelle altre sfere della vita. L'unica questione che la potrebbe interessare, è se l'introspezione sia una cosa futile od invece realmente costruttiva. A mio parere, essa è costruttiva se viene usata al servizio del desiderio di divenire una creatura umana migliore, più produttiva e più forte — se consiste in un

tentativo responsabile la cui meta ultima è il riconoscimento ed il miglioramento di se stesso. Se poi rappresenta un fine a se stessa, cioè, se è perseguita unicamente per interesse indiscriminato di connessioni psicologiche — l'arte per amore dell'arte — allora può facilmente degenerare in quella che Houston Peterson ha chiamato « mania psicologica ». Ed è egualmente futile, se consiste semplicemente in un tuffo nell'autoammirazione o nell'autocompassione, in vuote meditazioni su se stesso, in vane autorecriminazioni.

E qui arriviamo al punto debole: non degenererà facilmente l'autoanalisi proprio in quel tipo di meditazione senza scopo? A giudicare dalla mia esperienza personale, io credo che tale pericolo non sia così generale come uno sarebbe disposto a credere. Mi pare si possa affermare che a tale pericolo soccomberebbero solamente coloro che, anche nelle loro sedute con un analista, tendono ad inoltrarsi costantemente in vicoli ciechi del genere. Private di una guida sicura, queste persone si perderebbero in futili peregrinazioni; ma anche in questo caso, i loro tentativi di autoanalisi, pur votati al fallimento, potrebbero difficilmente recar loro danno, perché non è l'analisi la responsabile delle loro vane meditazioni. Tali persone rifletterebbero sul loro mal di pancia o sul loro aspetto, sopra torti fatti o ricevuti, o magari intesserebbero elaborate e vane « spiegazioni psicologiche » prima di arrivare mai a contatto dell'analisi. Costoro usano dell'analisi — o meglio ne abusano — per giustificare il fatto di continuare a muoversi in vuoti circoli come è loro costume: l'analisi dona loro l'illusione che quei futili movimenti circolari siano oneste introspezioni. Ci sarà perciò concesso di contare questi tentativi vani piuttosto tra le limitazioni che tra i pericoli dell'autoanalisi.

Allorché si considerano i possibili pericoli dell'autoanalisi, il problema essenziale è di vedere se essa comporta il rischio di definiti danni all'individuo. Nell'arrischiarsi da solo e senza aiuto in questa avventura, non verrà egli ad evocare forze nascoste contro le quali non è preparato a competere? Se finisce per riconoscere qualche decisivo conflitto inconscio, pur non vedendone ancora la via per uscirne, non si origineranno in lui sentimenti di ansia o di smarrimento tali, da farlo cadere in preda allo scoraggiamento o magari pensare al suicidio?

A tale proposito, occorre distinguere tra turbamenti transitori e turbamenti permanenti. I primi possono verificarsi in ogni analisi, poiché, ogni volta che si arriva fino a del materiale rimosso, si viene necessariamente a risvegliare un senso di ansia che prima era mitigato da misure difensive. Parimenti, ciò può influire anche a portare in primo piano dei sentimenti di ira e di sdegno, che altrimenti sarebbero rimasti fuori dalla coscienza. Tale effetto conturbante risulta

così forte, non perché l'analisi abbia condotto al riconoscimento di qualche tendenza intollerabilmente brutta o viziosa, ma perché ha turbato un equilibrio che, per quanto instabile, aveva impedito all'individuo di sentirsi sperduto nel caos di impulsi divergenti. Visto che discuteremo più oltre la natura di questi disturbi transitori, ci limiteremo qui a constatare come essi si verifichino.

Allorché un paziente soffre di simili disturbi durante il procedimento analitico, può accadere che egli si senta solo profondamente turbato, oppure anche che abbia dei ricorsi di vecchi sintomi. Naturalmente, si sente scoraggiato, ma queste ricadute vengono generalmente superate dopo poco tempo. Non appena la nuova introspezione si è realmente integrata, i vecchi sintomi svaniscono e cedono il posto al ben fondato convincimento di aver fatto un passo avanti; essi rappresentano le scosse e le sofferenze inevitabilmente connesse al riorientamento della vita e sono implicite in ogni processo costruttivo.

È proprio durante questi periodi di sussulti interni che il paziente sente particolarmente la mancanza dell'aiuto di un analista; ma tutti riconosciamo che l'intero processo è reso più facile da una guida competente. Qui ci interessiamo alla possibilità che l'individuo possa non essere capace di superare da solo tali sconvolgimenti interni, rimanendo così permanentemente minorato, oppure che, quando si sente tremare sotto le fondamenta della vita, possa commettere qualche atto disperato, come darsi a corpo morto al giuoco di azzardo od a corse automobilistiche sfrenate, rovinando la propria posizione o magari finendo col suicidarsi.

Però, nei casi di autoanalisi da me osservati, nulla di simile si è mai verificato. Ammetto che queste osservazioni sono ancora troppo limitate per poter costituire delle prove statistiche convincenti; non potrei affermare, per esempio, che esiti sfortunati si siano avuti solo in un caso su cento. Tuttavia, vi sono buone ragioni per far credere che le probabilità di pericolo siano talmente scarse, da poter essere trascurate. L'osservazione di ogni analisi mostra che il paziente è ben capace di proteggere se stesso contro quelle introspezioni che non è ancora preparato a ricevere. Se gli viene fornita una interpretazione che rappresenti una troppo grave minaccia per la sua sicurezza, egli ha la facoltà cosciente di respingerla; oppure può semplicemente dimenticarla, o sostenere che non lo riguarda, o respingerla con argomentazioni varie, od anche semplicemente considerarla come una critica non leale.

È pacifico che queste forze di autoprotezione opererebbero anche in caso di autoanalisi. Una persona che tentasse di analizzare se stessa, ometterebbe semplicemente di compiere delle autosservazioni

che potessero condurla ad introspezioni momentaneamente intollerabili; oppure le interpreterebbe in modo tale da non accorgersi del punto essenziale; o magari si limiterebbe a tentare di correggere subito e superficialmente una disposizione da essa ritenuta scorretta, chiudendo così la porta ad ogni ulteriore investigazione. In questo modo, il pericolo reale nell'autoanalisi sarebbe minore di quello che potrebbe profilarsi nell'analisi professionale, poiché il paziente conosce per intuito ciò che deve evitare, mentre anche il più sensibile degli analisti è soggetto ad errare ed a presentare al paziente una soluzione prematura. Qui, ancora una volta, il pericolo risiede nella futilità dell'analisi a causa di una eccessiva evasione dai problemi, piuttosto che nella possibilità di danni positivi.

Anche nel caso che una persona possa giungere fino a qualche introspezione che la disturbi profondamente, credo che vi siano diverse considerazioni sulle quali poter fare affidamento. La prima è che l'imbattersi in qualche verità non solamente è cagione di disturbi, ma rappresenta allo stesso tempo anche una forza liberatrice; forza liberatrice inerente ad ogni verità, che può rendere inefficace fino dal principio l'effetto disturbatore. In questo caso ne consegue immediatamente un senso di sollievo. Ma anche se l'effetto disturbatore prevale, la scoperta di una verità su se stesso comporta sempre l'inizio del riconoscimento di una via di uscita, via che, anche se non vista in modo chiaro, sarà sentita intuitivamente e potrà così fornire la forza per procedere oltre.

Il secondo fattore degno di venire considerato, è che, anche se una verità riesca terrorizzante, vi è in essa qualcosa che rende la paura salutare. Infatti, se una persona si accorge che a propria insaputa veniva trascinata verso l'autodistruzione, il chiaro riconoscimento di tale impulso è meno pericoloso che il lasciargli modo di operare in silenzio. Il riconoscimento incute timore, ma comporta la mobilitazione di energie di autoconservazione che passano al contrattacco se appena sussista la volontà di vivere. Del resto, con l'analisi o senza, se manca la volontà di vivere, una persona andrà sempre in malora. E, per esprimere un pensiero simile in modo più positivo: se una persona ha dimostrato di avere sufficiente coraggio per giungere a scoprire una verità spiacevole che la riguarda, si può aver fede che tale coraggio sarà anche abbastanza forte da permetterle di giungere in porto. Il semplice fatto che essa si sia spinta tanto oltre, indica che la sua volontà di vedere chiaro dentro di sé è abbastanza forte per impedirle di rimanere schiacciata. Però, il periodo di tempo che passa tra il momento in cui si affronta il problema e quello in cui si riesce a risolverlo ed integrarlo, può divenire più lungo in caso di autoanalisi.

Infine, dobbiamo ricordare che si verificano raramente durante l'analisi dei disturbi realmente allarmanti, solamente perché una interpretazione non abbia potuto venire propriamente afferrata in un dato momento. Più di frequente, la vera fonte di inquietanti sviluppi deve ricercarsi nel fatto che l'interpretazione, o la situazione analitica, presa nel suo insieme risveglia sentimenti di odio diretti contro l'analista. Tale odio, se inconsapevole e perciò non espresso, può venire ad aggravare tendenze autodistruttive latenti. In quel caso, mandare se stesso alla malora può costituire agli occhi del paziente un mezzo di vendicarsi dell'analista.

Se una persona deve affrontare da sola una introspezione che la sconvolge, non le resta quasi null'altro da fare che combatterla a fondo coi propri mezzi. Oppure, a voler essere prudente, la tentazione di deviare l'introspezione accollandone ad altri la responsabilità viene ad essere diminuita. La prudenza è giustificata perché, se la tendenza a rendere altri responsabili delle proprie deficenze è forte ad ogni modo, essa può affiorare anche nell'autoanalisi non appena la persona si renda conto di una deficenza, se essa non ha ancora accettato la necessità di assumere personalmente la responsabilità.

Vorrei affermare dunque, che l'autoanalisi rientra tra le cose di possibile attuazione e che il pericolo che essa possa risolversi in un danno positivo è comparabilmente leggero. Certo, essa presenta vari svantaggi di carattere più o meno grave che, per dirla in breve, vanno da un completo fallimento ad un prolungamento del procedimento: così, ci potrà volere un tempo considerevolmente maggiore per riuscire ad afferrare un problema ed a risolverlo. Ma, di fronte a questi svantaggi, vi sono parecchi fattori che rendono indiscutibilmente desiderabile l'autoanalisi. Anzitutto, si hanno evidenti fattori esterni del genere di quelli menzionati prima. L'autoanalisi dovrebbe essere desiderabile per coloro i quali, per mancanza di denaro o di tempo o per ragioni di residenza, non possono sottostare a regolare trattamento. Perfino nel caso di quelli che si trovano già sotto trattamento, l'autoanalisi potrebbe giovare ed abbreviare considerevolmente il procedimento se, negli intervalli tra le varie sedute, ed anche durante le sedute stesse, ispirasse in costoro il coraggio di compiere da soli e su se stessi un lavoro attivo ed indipendente.

Ma, oltre a queste evidenti ragioni, vi sono certi altri vantaggi, di carattere più spirituale e meno tangibili, ma non meno reali, riservati a coloro che siano capaci di praticare l'autoanalisi. Questi vantaggi possono essere compendiati in un accrescimento di forza interna e perciò di fiducia in se stesso. Ogni analisi coronata da successo giova ad aumentare tale fiducia, ma vi è anche un altro guadagno marginale

derivante dall'aver conquistato un nuovo territorio unicamente con la propria iniziativa, col proprio coraggio e con la propria perseveranza. L'effetto è lo stesso nell'analisi come nelle altre sfere della vita. Lo scoprire da se stesso un sentiero, dà all'individuo una sensazione di forza assai maggiore di quella che non provi seguendo un sentiero già battuto da altri, benché lo sforzo fatto ed il risultato ottenuto siano gli stessi. Prodezze del genere fanno sorgere in lui, non solo un orgoglio ben giustificato, ma anche un fondato sentimento di fiducia nella propria capacità ad affrontare situazioni critiche ed a non sentirsi smarrito quando gli manchi una guida.

Capitolo II

FORZE MOTRICI NELLE NEVROSI

Come già accennammo, la psicoanalisi non ha solamente un valore clinico di cura delle nevrosi, ma ha anche un valore umano, che le è dato dalle sue possibilità di aiutare le creature umane nei loro sforzi verso il raggiungimento del loro miglior sviluppo possibile. Ambedue gli obiettivi possono essere perseguiti anche con altri mezzi; è una caratteristica dell'analisi il tentare di raggiungere queste mete attraverso la comprensione umana — non solo servendosi della simpatia, della tolleranza e di una conoscenza intuitiva delle relazioni reciproche, qualità queste indispensabili per ogni genere di comprensione umana, ma, cosa più fondamentale, attraverso uno sforzo volto ad acquisire una accurata rappresentazione di tutta la personalità. Tutto ciò viene ottenuto per mezzo di particolari tecniche rivolte a scavar fuori i fattori inconsci, giacché Freud ci ha chiaramente mostrato che non possiamo ottenere una simile rappresentazione senza riconoscere i ruoli delle forze inconscie. Attraverso i suoi insegnamenti noi sappiamo oggi che tali forze ci spingono ad azioni, a sentimenti ed a reazioni che possono anche essere differenti da quanto coscientemente desideriamo e possono anzi riuscire distruttive nei confronti di nostre piacevoli relazioni col mondo circostante.

Indubbiamente, queste motivazioni inconscie esistono in ognuno di noi e, certamente, sono sempre cagione di disturbi. È solamente quando questi disturbi si manifestano che diviene importante lo scoprire ed il riconoscere i fattori inconsci. Poco importa quali forze inconscie ci spingano a dipingere od a scrivere, né ci preoccupiamo molto di esse qualora ci riesca di esprimere adeguatamente i nostri sentimenti con la pittura o gli scritti. Né ha importanza per noi quali motivazioni inconscie ci ispirino amore e devozione, poiché esse non ci interessano fino a che l'amore o la devozione continuino a dare un contenuto costruttivo alle nostre vite. Ma allora sì, abbiamo necessità di prendere in considerazione i fattori inconsci, allorché un successo apparente nel compiere un lavoro produttivo o nello stabilire una buona relazione umana, successo al quale anela-

vamo, ci lascia scontenti e desolati, o quando i nostri tentativi falliscono l'uno dopo l'altro malgrado tutti i nostri sforzi per riuscire e noi sentiamo vagamente che non possiamo attribuire del tutto i nostri insuccessi a circostanze esterne. In breve, noi dovremo esaminare le nostre motivazioni inconscie, tutte le volte che ci sembri che qualcosa dentro di noi venga ad ostacolarci nel perseguimento dei nostri intenti.

Dopo che Freud ebbe esposto le sue teorie, le motivazioni inconscie sono state accettate quali fatti essenziali della psicologia umana, né occorre dilungarci qui sull'argomento, specialmente oggi, in cui ognuno può approfondire in cento modi le sue conoscenze sull'inconscio. Lo studioso potrà consultare in primo luogo gli stessi libri di Freud e cioè « *Introduzione allo studio della psicoanalisi* », « *Psicopatologia della vita quotidiana* », « *Interpretazione dei sogni* » ed i libri che compendiano le sue teorie, come « *Fatti e teorie della psicoanalisi* » di Ives Hendrikc. Sono pure meritevoli di venire consultati quegli autori che tentano di sviluppare le scoperte fondamentali del Freud, come H. S. Sullivan coi suoi « *Concetti di psichiatria moderna* », Edward A. Strecker in « *Al di là delle frontiere cliniche* », Enrich Fromm in « *Fuga dalla libertà* », o me stessa in « *La personalità nevrotica dei nostri tempi* » e « *Procedimenti nuovi in psicoanalisi* ». Ed anche, A. H. Maslow e Bela Mittelmann in « *Principi di psicologia anormale* », ed i libri di Fritz Kunkel, come « *Sviluppo del carattere ed educazione* », possono costituire ottime guide. Alcuni libri di filosofia, e specialmente quelli di Emerson, Nietzsche e Schopenhauer, rivelano tesori di psicologia a coloro che sappiano leggerli con mente serena e lo stesso faranno alcuni pochi libri sull'arte di vivere, come quelli di Charles Allen Smart « *Anitre selvatiche e modo di dar loro la caccia* ». Shakespeare, Balzac, Dostoevski, Ibsen ed altri autori sono fonti inesauribili di conoscenze psicologiche. Si aggiunga infine tutto quello che si può apprendere se si sappia osservare il mondo che ci circonda.

Una conoscenza dell'esistenza e dell'efficacia di quelle motivazioni inconscie costituirà una utile guida in ogni tentativo di analisi, specie se si saprà lavorare seriamente. Potrà finanche servire quale strumento sufficiente per la scoperta sporadica di questa o quella connessione causale. Tuttavia, per una più sistematica analisi, sarà necessario disporre di una comprensione un poco più specifica dei fattori inconsci che disturbano lo sviluppo.

In ogni tentativo di comprendere la personalità, è essenziale scoprire le forze motrici celate di quella personalità. Quando si tenta di comprendere una personalità perturbata, è di somma importanza mettere in luce le forze motrici responsabili dei suoi disturbi.

Ci troviamo qui in un campo più controverso. Freud credeva che i disturbi avessero origine da un conflitto tra i fattori ambientali e gli impulsi istintivi repressi. Adler, più razionalistico e superficiale di Freud, ritiene che essi siano creati dai mezzi e dai modi che la gente adopera per affermare la propria superiorità sugli altri [1]. Jung, più mistico di Freud, crede in fantasie inconscie collettive le quali, benché ricolme di possibilità creative, possono rivelarsi distruttive, perché gli sforzi inconsci alimentati da esse sono esattamente l'opposto di quelli di una mente conscia [2]. La mia opinione in proposito è che, al centro dei disturbi psichici, agiscano sforzi inconsci sviluppati al fine di lottare con successo nella vita malgrado i timori, le debolezze, l'isolamento. Li ho chiamati « tendenze nevrotiche ». La mia risposta però è lungi dall'essere definitivamente conclusiva come quelle di Freud o di Jung. Ma ogni esploratore dell'ignoto ha una sua visione di quanto si attende di trovare, né può avere garanzia alcuna che la sua visione sia corretta. Del resto, si sono fatte delle scoperte anche nel caso di visioni errate, fatto questo che può servire di consolazione nell'incertezza attuale delle nostre conoscenze psicologiche.

Cosa sono dunque le tendenze nevrotiche? Quali sono le loro caratteristiche, la loro funzione, la loro genesi, il loro effetto sulla vita dell'individuo? Sarà bene insistere ancora nell'affermare che i loro elementi essenziali sono inconsci. Una persona può rendersi conto dei loro effetti, benché, in tale caso, essa si limiterà probabilmente a dare credito a se stessa di lodevoli tratti del proprio carattere: per esempio, se essa ha un bisogno nevrotico di affetto, penserà che questa è una buona e lodevole disposizione del suo animo; oppure, se è in preda a perfezionismo nevrotico, si immaginerà di essere per natura più ordinata ed accurata di altri. Essa potrà perfino intravedere qualcosa degli impulsi che producono quegli effetti, o riconoscerli allorché la sua attenzione venga richiamata su di essi: così, per esempio, potrà rendersi conto di sentire un bisogno di affetto o di perfezione in tutte le sue cose. Ma non si accorgerà mai fino a qual punto essa sia in balìa di questi sforzi e fino a qual punto essi determinino la sua vita. Ed ancora meno si renderà conto delle ragioni per le quali essi hanno tanto potere su di lei.

[1] Cfr. ADLER: *Prassi e teoria della psicologia individuale,* Astrolabio, Roma, 1949, II Ed.; *Il temperamento nervoso,* id., id., 1950

[2] Cfr. C. G. JUNG: *Sulla psicologia dell'inconscio,* Astrolabio, Roma, 1947; *Tipi psicologici,* id., id., 1948; *Psicologia e Alchimia,* id., id., 1949; *La realtà dell'anima,* id., id., 1949; *Psicologia e educazione,* id., id., 1948.

La caratteristica preminente delle tendenze nevrotiche è la loro natura compulsiva, qualità che si manifesta in due modi principali. In primo luogo, i loro obbiettivi vengono perseguiti indiscriminatamente. Se è l'affetto che una persona deve ottenere, lo deve ricevere da amici e nemici, dal suo capo ufficio o dal lustrascarpe. Una persona ossessionata dal bisogno di perfezione perde largamente il senso delle proporzioni. Il tenere con ordine meticoloso il proprio scrittoio, acquista ai suoi occhi la medesima importanza che possa avere l'esatta stesura di un importante rapporto. Inoltre, ogni obiettivo viene perseguito con la massima noncuranza della realtà e di quanto costituisca veramente il proprio interesse. Una donna la quale dipenda in tutto e per tutto da un uomo al quale lasci tutta la responsabilità della propria vita, può mostrarsi completamente indifferente e dimentica di porsi domande di questo genere, se cioè quell'uomo sia veramente la persona adatta cui affidare completamente la propria vita, oppure se sia veramente felice vivendo con lui, o se lo ami e lo rispetti davvero. Se una persona sente il bisogno assoluto di essere indipendente e di bastare a se stessa, rifiuterà di legarsi a qualcuno e a qualche cosa, senza preoccuparsi se facendo così venga a rovinare la propria vita; essa non deve chiedere od accettare aiuto, poco importa se invece ne avrebbe tanto bisogno. Questa assenza di discriminazione risulta spesso evidente agli occhi degli altri, ma la persona stessa può non rendersene conto. Tuttavia, di regola, ciò colpirà l'estraneo solo se particolari tendenze gli riescano moleste o non coincidano con modelli universalmente accettati. Così, egli noterà una forma di denegazione coatta, mentre gli passerà inosservata una forma di compiacenza coatta.

Il secondo indizio della natura coatta delle tendenze nevrotiche sta nella reazione di ansia che si verifica non appena esse sono state deluse. Questa caratteristica è altamente significativa, poiché dimostra il valore di sicurezza delle tendenze. Una persona si sentirà minacciata nella vita, se per una qualche ragione, interna od esterna, i suoi tentativi coatti rimangono inefficienti. Una persona affetta da tendenze perfezionistiche, cadrà in preda al panico al minimo sbaglio che faccia. Un'altra persona che soffra di bisogno coatto di libertà illimitata, si spaventerà al pensiero di qualsiasi legame, che si tratti di una promessa di matrimonio o dell'affitto di un appartamento. Troviamo una bella descrizione di una reazione di paura del genere nel libro di Balzac « *Pelle di zigrino* ». L'eroe di questo romanzo è convinto che il corso della sua vita va accorciandosi di mano in mano che egli esprime un desiderio e pertanto se ne astiene ansiosamente; ma non appena, in un momento di distrazione, gli accade di esprimere un desiderio, anche se questo non è importante, cade in preda

al panico. L'esempio illustra il terrore che assale una persona nevrotica allorché la sua sicurezza è minacciata: essa sente che tutto è perduto se si allontana dalla perfezione, dalla completa indipendenza o da quell'altra necessità che la sua tendenza coatta le imponga. È questo valore di sicurezza che è principalmente responsabile del carattere coatto delle tendenze nevrotiche.

La funzione di queste tendenze potrà essere compresa meglio se daremo un'occhiata alla loro genesi. Esse si sviluppano assai per tempo nella vita, sotto l'effetto combinato di date influenze del temperamento e dell'ambiente. Se un bambino diventa troppo sottomesso, oppure ribelle, sotto la pressione delle coercizioni dei genitori, ciò dipende non solamente dalla natura della coercizione, ma anche da date qualità del bambino, quali il grado della sua vitalità, la relativa dolcezza o durezza della sua natura. Dato che conosciamo i fattori organici meno di quelli ambientali, e poiché i secondi sono gli unici suscettibili di mutamenti, mi limiterò a commentare questi ultimi.

Sotto qualsiasi condizione, un bambino subirà sempre l'influenza dell'ambiente che lo circonda. Quello che conta, è se tale influenza ostacola o favorisce la crescita. Ed il modo con cui si svolgerà lo sviluppo dipende largamente dal genere di rapporti che si vengono a stabilire tra il bambino ed i genitori o le altre persone che lo circondano, ivi compresi gli altri bambini della famiglia. Se lo spirito familiare sarà caldamente affettuoso ed improntato al reciproco rispetto ed al mutuo riguardo, il bambino avrà modo di crescere senza impedimenti.

Disgraziatamente, nella nostra civiltà, si danno molti fattori ambientali avversi allo sviluppo infantile. Così i genitori, pur essendo animati dalle migliori intenzioni, possono esercitare tali pressioni sul bambino da paralizzare in lui ogni spirito di iniziativa. Si può avere una combinazione di amore soffocante e di intimidazione, di tirannia e di esaltazione. I genitori possono impressionare il bambino elencandogli i pericoli che lo attendono al di fuori delle mura familiari. Uno dei genitori può obbligare il bambino a prendere le sue parti contro l'altro. I genitori possono essere cattivi educatori e passare dal più gioviale cameratismo al più rigido rigorismo. Cosa particolarmente importante, un bambino può essere indotto a sentire che il suo diritto all'esistenza ha il suo motivo di essere solamente se vive secondo le aspettative dei suoi genitori — plasmandosi secondo i loro ideali e le ambizioni che essi nutrono per lui, accrescendo il loro prestigio, dedicando loro una devozione cieca; in altre parole, gli si potrà impedire di rendersi conto che anch'egli ha una individualità propria, coi suoi diritti e le sue responsabilità. L'efficienza di simili

influenze non è diminuita dal fatto che esse siano spesso astute e velate. Inoltre, normalmente non si viene a subire l'influenza avversa di un solo fattore, ma quella di più fattori combinati insieme.

Come conseguenza di tali fattori ambientali, il bambino non riesce a sviluppare in sé adeguato rispetto di se stesso. Cresce mal sicuro, apprensivo, isolato e vendicativo. Da principio si sente disarmato contro le forze che lo circondano, ma gradualmente, giovandosi della propria intuizione e della esperienza che va accumulando, apprende a sviluppare i mezzi per lottare con l'ambiente e salvare la propria pelle. Sviluppa anche una accorta sensibilità nel come barcamenarsi con gli altri.

Le tecniche particolari che egli sviluppa dipendono da tutta la costellazione delle varie circostanze. Un bambino si rende conto così che, con la testardaggine dei rifiuti ed occasionali scatti di collera, riesce a guardarsi dalle intrusioni. Egli sbarra agli altri le porte della propria esistenza, vivendo chiuso in una isola di cui è l'unico padrone e risentendosi per ogni richiesta che gli venga fatta, per ogni suggerimento od aspettativa, come se si trattasse di pericolose incursioni nella sua proprietà. Un altro bambino non vedrà altra via aperta davanti a sé, che non sia quella di annientare se stesso ed i suoi sentimenti e sottomettersi ciecamente, riservandosi solo un posticino qua e là dove egli sia libero di essere se stesso. Questi territori morali non occupati possono essere primitivi o sublimi. Si classificano dalla masturbazione segreta nel rifugio del gabinetto di toletta, al regno della natura, alla lettura di libri, alle fantasticherie. In contrasto con questo modo di agire, un terzo bambino non lascerà congelare le proprie emozioni, ma si avvinghierà al più potente dei suoi genitori con una specie di devozione disperata. Adotterà ciecamente le preferenze e le antipatie di quel genitore, la sua maniera di vivere, la sua filosofia della vita. Tuttavia, tale tendenza potrà forse farlo soffrire ed allora svilupperà simultaneamente anche un desiderio appassionato di autosufficenza.

È così che vengono poste le fondamenta delle tendenze nevrotiche, le quali rappresentano una maniera di vivere che condizioni avverse ci hanno obbligato ad adottare. Il bambino è costretto a svilupparle se vuol sopravvivere al suo senso di poca sicurezza, ai suoi timori, alla sua solitudine. Ma esse gli inculcano il sentimento incosciente di dover perseverare ad ogni costo lungo il sentiero segnato, se non vuol soccombere ai pericoli che lo minacciano.

Io credo che, possedendo una conoscenza sufficentemente dettagliata dei vari fattori in rapporto con l'infanzia, si possa arrivare a capire perché un bambino sviluppi una particolare serie di tendenze. Non è possibile dare qui le prove di tale asserzione, poiché per fare

ciò occorrerebbe menzionare dettagliatamente un gran numero di storie di bambini; ma non è nemmeno necessario farlo, poiché chiunque abbia una sufficente esperienza di bambini o della ricostruzione dei loro primi sviluppi, se ne sarà già convinto da se stesso.

Una volta che questo sviluppo iniziale è cominciato, è esso necessariamente duraturo? Se un bambino è divenuto compiacente, diffidente o temerario sotto l'influsso di date circostanze, deve egli necessariamente rimanere tale? La risposta è che, pur non dovendo egli inevitabilmente attenersi per sempre alle sue tecniche difensive, vi è grave pericolo che così accada. Tali tecniche possono venir sradicate da un cambiamento radicale di ambiente che si verifichi nei primi anni, oppure possono subire delle modifiche, anche dopo un considerevole lasso di tempo, attraverso un certo numero di avvenimenti fortuiti, quali l'imbattersi in un insegnante comprensivo, in un amico, in una amante, in una buona moglie, o l'assunzione di un lavoro importante che sia adatto alle abilità ed alla personalità del nevrotico. Tuttavia, in assenza di forti fattori che funzionino da antidoto, vi è grave pericolo che le tendenze acquisite, non solo persistano, ma vengano acquistando col tempo una influenza sempre maggiore sulla personalità.

Per comprendere questa persistenza, occorre rendersi conto in pieno che queste tendenze sono qualcosa di più di una semplice strategia adottata come mezzo di difesa contro un genitore difficile. Tali tendenze, in vista di tutti i fattori che si sviluppano entro di esse, sono l'unico mezzo di cui dispone il bambino per trattare con la vita in genere. Scappare davanti agli attacchi è la strategia usata dalla lepre minacciata da qualche pericolo ed è appunto questa l'unica strategia che può adottare; non le sarebbe possibile decidere di affrontare la lotta, semplicemente perché non dispone dei mezzi per farlo. Similmente, un bambino che stia crescendo in difficili condizioni, va sviluppando una serie di atteggiamenti nei confronti della vita, che sono fondamentalmente altrettante tendenze nevrotiche, e questi non li può cambiare di sua libera volontà, perché la necessità vuole che egli vi si attenga. Tuttavia, l'analogia con la lepre non è interamente calzante, perché la lepre, per sua costituzione organica, non ha altri modi per regolarsi di fronte al pericolo, mentre l'essere umano, purché non sia mentalmente o fisicamente minorato per natura, ha altre possibilità. La sua necessità di attenersi a quegli atteggiamenti non deriva da limitazioni organiche, ma dal fatto che la somma totale dei suoi timori, delle sue inibizioni, vulnerabilità, false mete e credenze illusorie circa il mondo, lo costringono ad adottare certi mezzi e ad escluderne altri; in altre parole, ciò vale ad irrigidirlo e non gli permette cambiamenti fondamentali.

Un modo per illustrare questo punto, è fare il paragone tra il modo con cui un bambino ed un adulto maturo possano comportarsi, nei loro rapporti con persone nelle quali si riscontrino disturbi del medesimo genere. Occorre tener presente che il paragone seguente ha un puro valore illustrativo e non intende trattare tutti i fattori che le due situazioni implicano. La bambina, Clare — e qui mi riferisco ad una reale paziente della cui analisi parlerò in seguito — ha una madre molto convinta dei propri meriti, la quale esige dalla figlia ammirazione e devozione cieca. L'adulto è un impiegato, psicologicamente bene integrato, che dipende da un principale avente caratteristiche simili a quelle della madre. Tanto la madre come il principale sono pieni di ammirazione per se stessi, di carattere arbitrario, pronti a favorire abusivamente i loro protetti ed a tenere un atteggiamento ostile nei confronti di chi non renda loro quell'omaggio che essi ritengono doveroso o se sentano in qualcuno un atteggiamento critico.

Date queste condizioni, l'impiegato, se ha gravi ragioni per conservare ad ogni costo il proprio impiego, dovrà escogitare più o meno coscientemente una tecnica tutta sua per trattare col suo principale. Probabilmente si asterrà dall'esprimere la minima critica, si farà un dovere di apprezzare visibilmente qualsiasi buona qualità noti in lui, si asterrà dal lodare i concorrenti del principale, ne approverà tutti i progetti, anche se personalmente la pensa diversamente, e farà in modo che tutte le proprie iniziative appaiano come suggerite dal principale stesso. Che influenza potrà avere tale strategia opportunistica sulla sua personalità? Egli soffrirà della discriminazione ed aborrirà la meschina furberia che è costretto ad usare. Ma poiché è una persona che ha il rispetto di se stessa, sentirà che la situazione grava sul principale piuttosto che su di lui ed il contegno che è obbligato ad assumere non lo renderà definitivamente arrendevole e pronto a leccare le scarpe a tutti. La sua strategia ha una ragione di essere solo nei confronti di questo principale; se trovasse un altro buon posto, si comporterebbe ben diversamente col nuovo principale.

Una buona comprensione delle tendenze nevrotiche dipende dal saper riconoscere la loro differenza da una simile strategia opportunistica; altrimenti non si riuscirebbe ad apprezzare la loro forza e la loro invadenza, e si cadrebbe in un errore simile a quello in cui è caduto Adler con la sua ipersemplificazione ed il suo razionalismo; il risultato sarebbe che si prenderebbe troppo alla leggera il lavoro terapeutico da svolgere.

La situazione in cui si trova Clare è paragonabile a quella dell'impiegato, poiché madre e principale hanno caratteri simili, ma il caso di questa bambina merita che ci dilunghiamo in maggiori det-

tagli. Clare era la figlia non desiderata di un matrimonio infelice. Dopo avere avuto un primo maschietto, la madre non intendeva avere altri figli e Clare era nata dopo ben sette inutili tentativi di abortire. La bambina non era maltrattata o trascurata nel senso più volgare della parola: le venivano fatte frequentare scuole altrettanto buone quanto quelle dove andava il fratello, prendeva lezioni di musica dal medesimo maestro, riceveva un egual numero di regali e, materialmente parlando, veniva trattata altrettanto bene. Però, in materie meno tangibili, riceveva dalla madre meno del fratello: meno tenerezza, minore interesse nei suoi progressi scolastici ed in mille piccole esperienze giornaliere della sua vita infantile, meno premurose preoccupazioni per la sua salute, minor premura di averla vicina, minor desiderio di mostrarle interessamento e di trattarla come una amica ed una confidente, minore ammirazione per il suo aspetto fisico e per quanto facesse. Tra la madre ed il fratello esisteva una forte intimità dalla quale la bambina era esclusa. Ben poco aiuto le poteva venire dal padre, quasi sempre assente data la sua qualità di medico condotto; Clare aveva fatto molti patetici tentativi per accostarglisi, ma il padre non si interessava a nessuno dei suoi due figli, poiché il suo affetto era tutto accentrato sulla madre in una specie di ansiosa ammirazione; infine, egli nessun aiuto poteva darle, perché era oggetto di palese disprezzo da parte della madre, donna bella e manierata e che indiscutibilmente dominava da padrona assoluta sulla famiglia. L'odio ed il disprezzo che la madre ostentava nei riguardi del padre, al quale non si peritava di esprimere apertamente auguri di morte, contribuivano molto a far sentire a Clare che si sarebbe sentita molto più sicura mettendosi dalla parte della potente genitrice.

Quale conseguenza di tale situazione, Clare non aveva mai avuto buone possibilità di sviluppare la fiducia in se stessa. Le palesi ingiustizie che doveva subire non erano abbastanza forti per provocare una sistematica ribellione, ma il risultato fu che la bambina si fece servile, bisbetica e scontenta di tutto, al che la madre rispondeva accusandola di voler far sempre la martire. Non venne mai minimamente in mente alla madre ed al fratello che la bambina potesse avere ragione, allorché sentiva di non essere trattata con equità, ma anzi si convinsero che il suo atteggiamento indicasse pessime disposizioni di carattere. E Clare, non essendosi mai sentita sicura, si arrese facilmente all'opinione della maggioranza sul suo conto e cominciò a sentire che tutto accadeva per propria colpa. In paragone della madre, che tutti ammiravano per la sua bellezza e le sue qualità di seduzione, e del fratello, allegro ed intelligente, la bambina appariva a tutti proprio come un brutto anatroccolo, sicché alla fine si convinse di non poter piacere a nessuno.

Questo trasferimento di accuse essenzialmente vere e garantite di altri, in autoaccuse essenzialmente non vere e non garantite, ebbe conseguenze importanti e di lunga portata, come vedremo subito. E quel trasferimento comportava qualcosa di più di una semplice accettazione del parere della maggioranza su di lei. Comportava anche la repressione di tutti i suoi sentimenti di malcontento nei confronti della madre, poiché se davvero tutto era dovuto a proprie colpe, non vi era più nessuna ragione per incolparne la madre. Dalla repressione dei sentimenti di ostilità all'associarsi a coloro che ammiravano la madre, il passo era breve. L'ostilità della madre contro chiunque non le dimostrasse una ammirazione sconfinata, rappresentò per la figlia un forte incentivo ad associarsi all'opinione della maggioranza: presentava maggiori garanzie di sicurezza lo scoprire in se stessa delle deficenze che il trovarne nella madre. Se anch'essa avesse ammirato la madre, non sarebbe stata più costretta a vivere isolata ed esclusa dall'intimità familiare, ma anzi avrebbe potuto sperare di essere amata, od almeno bene accetta. La speranza di affetto non si concretizzò, ma Clare ricevette in compenso un dono di dubbio valore. Come tutti coloro che si beano dell'ammirazione altrui, la madre era pronta a ricambiare generosamente l'ammirazione di coloro che l'adoravano, sicché ora Clare non venne più considerata da lei come un brutto anatroccolo, ma divenne la bellissima figlia di una bellissima madre. In tal modo, al posto di una fiducia in se stessa ormai malamente scossa, ella venne allevando entro di sé quel falso orgoglio che si fonda sull'ammirazione altrui.

Attraverso questo passaggio da una sincera ribellione ad una assai meno sincera ammirazione, Clare perdette le ultime vestigia di fiducia in se stessa che ancora le rimanessero. Per usare un termine piuttosto vago, essa perdette se stessa. Ammirando ciò che in realtà condannava, si estraniò dai propri sentimenti, né seppe più ella stessa cosa realmente amasse, desiderasse, temesse o condannasse. Perdette ogni capacità di rivendicare il suo desiderio di amore, anzi di avere un qualsiasi desiderio. In realtà, malgrado l'orgoglio di cui superficialmente si ammantava, la sua certezza di non poter essere amata si era andata ancor più consolidando. In seguito, più tardi, quando prima uno e poi un altro giovane si innamorò di lei, ella non fu capace di vagliare al loro giusto valore i sentimenti che aveva ispirati e li respinse con vari pretesti. A volte si immaginava che un pretendente la prendesse per quello che di fatto non era, altre volte attribuiva l'affetto che le si dimostrava alla gratitudine per aiuti da lei ricevuti od alla speranza di venire aiutati in futuro. Insomma, la sua diffidente sfiducia veniva a turbare qualsiasi relazione umana ella allacciasse. Finì col perdere pure ogni capacità di giudizio critico, agendo in base

alla massima inconscia che si provvede meglio alla propria sicurezza ammirando gli altri piuttosto che criticandoli. Tale atteggiamento venne ad intorpidire la sua intelligenza, che sarebbe stata in realtà brillante, e contribuì fortemente a che ella si sentisse una stupida.

Conseguenza di tutti questi fattori, fu lo svilupparsi di tre tendenze nevrotiche. La prima comportava una modestia coatta in quanto riguardava i suoi desideri e le sue esigenze. Questa prima tendenza ne originava una seconda, una tendenza coatta a mettersi sempre al secondo posto, ad apprezzare se stessa meno degli altri, a credere che costoro avessero sempre ragione ed ella sempre torto. Ma perfino in questo ristretto campo del pensiero non si sentiva sicura, se non avesse qualcuno dal quale dipendere, qualcuno che potesse difenderla e proteggerla, incitarla, approvare le sue azioni, essere responsabile al suo posto, darle tutto ciò di cui avesse bisogno. Aveva bisogno di tutto ciò perché aveva perso la capacità di prendere la sua vita tra le proprie mani. In tal modo si venne sviluppando in lei la necessità di avere un « compagno » — amico, amante o marito che fosse — dal quale poter dipendere. Ella gli si sarebbe mostrata subordinata e devota come lo era stata con la madre, ma allo stesso tempo, con la sua devozione illimitata per lei, questo compagno avrebbe risollevato la sua dignità infranta. Una terza tendenza nevrotica, poi — un bisogno coatto di eccellere sopra gli altri e di trionfare su di essi — mirava parimenti al ristabilimento del rispetto di se stessa, ma oltre a ciò assorbiva anche tutto il desiderio di vendetta accumulato attraverso tanti torti e tante umiliazioni.

Per riassumere il paragone fatto e compendiare cosa intendevo esso illustrasse: tanto l'impiegato che la bambina sviluppano atteggiamenti strategici per affrontare la situazione; per entrambi la tecnica consiste nel porre il proprio Io in secondo piano ed adottare un atteggiamento ammirativo verso chi detiene l'autorità. In tal modo le loro reazioni sono totalmente differenti. L'impiegato non perde il rispetto di se stesso, non rinuncia al proprio giudizio critico, non reprime la propria ribellione. La bambina, invece, perde il rispetto di se stessa, reprime la propria ostilità, abbandona le sue facoltà critiche e diviene incline a mettersi in disparte. In breve, l'adulto si limita ad adattare il proprio comportamento, mentre la bambina cambia la sua personalità.

La natura inflessibile ed invadente delle tendenze nevrotiche ha in terapia significative complicazioni. Spesso i pazienti si attendono che, non appena abbiano scoperto i propri bisogni coatti, saranno messi in grado di sbarazzarsene, e rimangono delusi allorquando tali tendenze continuano ad agire su di essi con una intensità appena diminuita. È vero che queste speranze non erano poi tanto fantasti-

che: nelle nevrosi leggere, la tendenza nevrotica può scomparire infatti non appena riconosciuta, del che sarà discusso in uno degli esempi citati nel capitolo sulla autoanalisi occasionale. Però, nei casi più complicati di nevrosi, tali aspettative dei pazienti sono altrettanto futili quanto lo sarebbe se ci si attendesse che quella calamità sociale che è la disoccupazione cessasse di esistere semplicemente perché è stata riconosciuta come problema sociale. In qualsiasi caso, si tratti di problemi sociali o personali, è necessario studiare, e possibilmente influenzare, quelle forze che hanno originato la tendenza disgregatrice e che sono responsabili del suo persistere.

Ho messo in rilievo il senso di sicurezza offerto dalle tendenze nevrotiche, attributo questo che spiega il loro carattere coatto. Però non bisogna sottovalutare la parte giuocata dal sentimento di soddisfazione che esse generano. Tale sentimento o speranza non viene mai a mancare, pur variando in intensità. In alcune tendenze nevrotiche, come nel bisogno di perfezione o nella modestia coatta, predomina l'aspetto difensivo. In altre, il soddisfacimento raggiunto o sperato a mezzo del successo degli sforzi compiuti, può divenire talmente forte da assumere il carattere di una passione divoratrice. Per esempio, il bisogno nevrotico di sottomissione porta con sé generalmente una vivace aspettativa di vita felice in compagnia della persona che prenderà cura esclusiva dell'esistenza del paziente. Una forte tinteggiatura di soddisfacimento raggiunto o sperato, renderà la tendenza meno accessibile alla terapia.

Le tendenze nevrotiche possono essere classificate in vari modi. Quelle che comportano una intimità con altre persone dovrebbero venir messe in opposizione con quelle altre che mirano alla solitudine ed all'allontanamento. Quelle che spingono verso una forma o l'altra di dipendenza dovrebbero venir riunite insieme in contrasto con quelle che lottano per l'indipendenza. Le tendenze portanti all'espansione fronteggiano quelle che mirano a costrizioni di vita. Le tendenze ad una accentuazione delle peculiarità personali potrebbero venire opposte a quelle tendenti ad un adattamento o ad uno sradicamento della individualità, quelle che spingono ad una autoglorificazione a quelle portanti ad una autodiminuzione. Ma il fare delle classificazioni non renderebbe più chiare le idee, perché le categorie sono spesso fuse una nell'altra. Mi limiterò pertanto ad enumerare quelle tendenze che oggi si presentano come entità descrivibili. Sono certa che l'elenco non sarà né completo, né ben compilato; occorrerà aggiungervi altre tendenze, mentre una tendenza presentata come una entità autonoma potrà rivelarsi quale semplice varietà di qualche altra. Sarebbe un oltrepassare il campo di questo libro se vi si dessero de-

scrizioni dettagliate delle varie tendenze, anche se tale conoscenza sarebbe desiderabile. Alcune di esse sono state descritte con molti dettagli in altre pubblicazioni; basterà perciò elencarle qui, aggiungendo una superficiale enumerazione delle principali caratteristiche.

1) Bisogno nevrotico di affetto e di approvazione (vedi *La personalità nevrotica dei nostri tempi,* cap. 6, sul bisogno di affetto):

Bisogno indiscriminato di piacere agli altri e di esserne benvoluto ed approvato;

Modo di vivere automaticamente basato su quanto gli altri si attendono da noi;

Centro di gravità posto negli altri e non in se stesso, con i desideri e le opinioni degli altri come cosa predominante;

Timore di auto-asserzione;

Timore di ostilità da parte degli altri o di sentimenti ostili entro se stesso.

2) Bisogno nevrotico di un « compagno » che si assuma la responsabilità della vita del paziente (vedi *Procedimenti nuovi in psicoanalisi,* cap. 15, sul masochismo, e l'opera di Fromm, *Fuga dalla libertà,* cap. 5, sull'autoritarietà; ed anche l'esempio dato al capitolo 8 di questo libro):

Centro di gravità spostato interamente verso il « compagno » che deve provvedere a tutte le aspettative della vita e prendersi la responsabilità del bene e del male, essendo egli la persona che deve assicurare il successo in ogni cosa;

Ipervalutazione dell'« amore », perché si ritiene che l'« amore » possa risolvere ogni problema;

Timore di venire abbandonato;

Timore di rimanere solo.

3) Bisogno nevrotico di restringere la propria vita entro strette frontiere:

Necessità di non essere esigente e di contentarsi di poco, e di restringere il campo delle proprie ambizioni e dei desideri di cose materiali;

Necessità di non mettersi in vista e di rimanere al secondo posto;

Rimpicciolimento delle proprie facoltà e possibilità, dando il massimo valore alla modestia;

Impulso a risparmiare piuttosto che a spendere;

Timore di avanzare richieste;

Timore di avere desideri di espansione.

Le suddette tre tendenze si ritrovano spesso fuse insieme, cosa che era da attendersi, dato che tutte e tre comportano un'ammissione

di debolezza e costituiscono tentativi di accomodare la vita su tale base. Sono l'opposto delle tendenze che inducono a contare sulla propria forza o ad assumersi delle responsabilità. Tuttavia, tutte e tre non costituiscono una sindrome. La terza può esistere senza che le altre due esplichino un ruolo importante.

4) Bisogno nevrotico di potere (vedi *La personalità nevrotica dei nostri tempi,* cap. 10, sul bisogno di potere, prestigio e possesso):

Dominio su gli altri per il proprio piacere;

Devozione ad una causa, ad un dovere, ad una responsabilità, pur avendovi solo una parte e non rappresentando la forza determinante;

Mancanza di rispetto essenziale per gli altri, per la loro individualità, la loro dignità, i loro sentimenti, preoccupandosi solo di tenerli in sottordine;

Grandi differenze in quanto al grado degli elementi distruttivi implicati;

Adorazione indiscriminata della forza e disprezzo per la debolezza;

Timore delle situazioni non controllate;

Timore di divenire debole.

4 a) Bisogno nevrotico di controllare se stesso e gli altri mediante la ragione e la previsione (una varietà del comma 4 in persone che sono anche inibite a esercitare il potere direttamente e palesemente):

Fede nell'onnipotenza dell'intelligenza e della ragione;

Denegazione del potere delle forze emotive e disprezzo di esse;

Estremo valore conferito alla previsione;

Sentimento di superiorità sugli altri collegato con la facoltà di previsione;

Disprezzo di ogni cosa entro se stesso che trascuri l'immagine di una superiorità intellettuale;

Paura di riconoscere limitazioni obiettive al potere della ragione;

Paura della « stupidità » e del giudizio errato.

4 b) Bisogno nevrotico di credere nell'onnipotenza della volontà (per usare un termine alquanto ambiguo, una introversa varietà del 4, in gente amante dell'isolamento, per la quale l'esercizio del potere significa aver troppi contatti con gli altri):

Sentimento di forza derivante dal credere nel potere magico della volontà (come se si possedesse un anello magico);

Reazione di desolazione dopo ogni delusione di un desiderio;

Disposizione a rinunciare a dei desideri od a restringerli od a disinteressarsi per timore di un « fiasco »;

Timore di riconoscere qualche limitazione della volontà pura.

5) Bisogno nevrotico di sfruttare gli altri e di aver ragione per amore o per forza nei loro confronti:

Valutazione degli altri a seconda del grado di sfruttamento al quale possono essere sottoposti o dell'uso che se ne può fare;

Varie forme di sfruttamento — in fatto di denaro (il contrattare è una vera passione), di idee, di sesso, di sentimenti;

Orgoglio di essere un abile sfruttatore;

Timore di venire sfruttato e perciò di apparire « stupido ».

6) Bisogno nevrotico di riconoscimento sociale o di prestigio (può e non può esser combinato con una bramosia di potere):

Ogni cosa — oggetti inanimati, denaro, persone, le proprie qualità, attività e sentimenti — valutati solo in termini di prestigio;

Autovalutazione dipendente interamente dalla natura della pubblica accettazione;

Differenze circa l'uso dei modi tradizionali o rivoluzionari per eccitare invidia o ammirazione;

Timore di scendere dal rango sociale (« umiliazione »), sia a causa di circostanze esterne, sia per fattori interni.

7) Bisogno nevrotico di ammirazione della propria personalità:

Immagine glorificata del proprio Io (narcisismo);

Bisogno di venire ammirato, non per ciò che si possiede o si rappresenta all'occhio del pubblico, ma per il proprio Io immaginario;

Autovalutazione basata su questa immagine e sulla ammirazione del pubblico;

Timore di non essere più ammirato (« umiliazione »).

8) Ambizione nevrotica di prodezze personali:

Bisogno di eccellere sugli altri, non attraverso ciò che si è o si dona, ma a mezzo di attività personali;

Autovalutazione dipendente dal fatto di essere il migliore — amante, sportivo, scrittore, lavoratore — particolarmente a proprio giudizio, pur dando valore vitale anche al riconoscimento altrui e soffrendo se viene a mancare;

Miscuglio di tendenze distruttive (volte alla disfatta degli altri), che non mancano mai, ma variano di intensità;

Incitamento implacabile del proprio Io a compiere grandi cose, pur soffrendo di un'ansia generale;

Timore di fare fiasco (« umiliazione »).

Le tendenze 6, 7 e 8 hanno in comune un impulso più o meno

combattivo verso una superiorità assoluta sugli altri; ma benché queste tendenze si intreccino e possano essere combinate insieme, possono esistere anche da sole: per esempio, il bisogno di ammirazione della propria personalità può coesistere con l'indifferenza per il prestigio sociale.

9) Bisogno nevrotico di autosufficienza ed indipendenza:
Necessità di non aver mai bisogno di nulla, o di non soggiacere mai a nessuna influenza, o di essere libero da ogni legame poiché in ogni legame si cela un pericolo di schiavitù;
Distanza ed isolamento unica fonte di sicurezza;
Timore di aver bisogno degli altri, di legami, dell'amore.

10) Bisogno nevrotico di perfezione e di inattaccabilità (vedi *Procedimenti nuovi in psicoanalisi,* cap. 13, sul super-Io, e *Fuga dalla libertà,* cap. 5, sulla somiglianza degli automi):
Implacabile impulso alla perfezione;
Meditazioni ed autorecriminazioni circa possibili difetti;
Sentimenti di superiorità sugli altri causati dalla propria perfezione;
Timore di trovarsi dei difetti o di commettere errori;
Timore di critiche o di rimproveri.

Considerazione impressionante nel passare in rivista queste tendenze, è che nessuno degli sforzi o degli atteggiamenti che esse implicano è di per se stesso « anormale » o privo di valore umano. La maggior parte di noi vuole ed apprezza l'affetto, l'autocontrollo, la modestia, la stima degli altri. L'attendere che un'altra persona venga a completare la nostra vita è considerato, almeno per una donna, come « normale » e magari virtuoso. Tra gli stimoli, ve ne sono alcuni che non esiteremmo a tenere in gran pregio. L'autosufficienza, l'indipendenza ed il lasciarsi guidare dalla ragione sono normalmente considerate come mete nobilissime.

In vista di questi fatti, sorge spontanea una domanda: perché chiamare nevrotiche queste tendenze? Cosa c'è che non va in esse? Poiché siamo d'accordo che in alcune persone predominano alcune tendenze, mentre tendenze del tutto differenti vengono a determinare il comportamento di altre persone, non potrebbe darsi che queste varietà di atteggiamenti fossero semplicemente l'espressione di date differenze tra la gente, di differenti scale di valori, di differenti modi di affrontare la vita? Non è naturale, per esempio, che una persona di cuore tenero dia molta importanza all'affetto ed una persona più energica valuti maggiormente l'indipendenza ed il comando?

È cosa utile porre queste domande, perché il riconoscere le differenze tra questi fondamentali stimoli umani e le valutazioni e le

loro contropartite nevrotiche è cosa di importanza, non solamente teorica, ma anche eminentemente pratica. Gli obiettivi dei due tipi di stimoli sono simili, ma le loro basi ed i loro significati sono completamente differenti. La differenza è almeno tanto grande quanto tra + 7 e — 7: in ambo i casi si ha il numero 7, proprio come noi usiamo le medesime parole, affetto, ragione, perfezione, ma poi il segno ne muta il carattere ed il valore. I contrasti che si celano sotto apparenti somiglianze sono già stati menzionati a proposito del paragone fatto tra l'impiegato e la bambina Clare, ma alcune poche altre similitudini più generalizzate varranno ad illustrare maggiormente la differenza tra tendenze normali e tendenze nevrotiche.

Un desiderio di affetto da parte di altri, ha un significato solo se vi è un affetto per essi, un sentimento di avere qualcosa in comune con essi. Allora, l'accento non verrà posto solo sulla benevolenza ricevuta, ma anche sui sentimenti positivi che uno è capace di nutrire per gli altri e che sa dimostrare loro. Ma il bisogno nevrotico di affetto è privo del valore della reciprocità. Per la persona nevrotica, i propri sentimenti positivi di affetto contano altrettanto poco quanto potrebbero contare se essa fosse circondata da strani e pericolosi animali. A voler essere precisi, la persona nevrotica non vuole nemmeno realmente che gli altri le dimostrino affetto, ma si preoccupa solamente, ed in modo strenuo ed astuto, che costoro non si mostrino aggressivi nei suoi confronti. Il valore raro che illumina la reciprocità della comprensione, della tolleranza, della sollecitudine, della simpatia, non trova posto in quei rapporti della persona nevrotica.

Parimenti, il lottare per perfezionare le nostre doti o le nostre facoltà umane è certamente degno dei nostri più strenui sforzi, e lo è a tal punto, che il mondo diventerebbe un luogo di residenza assai più piacevole se questa volontà di migliorarsi fosse viva e tenace in tutti noi. Ma il bisogno nevrotico di perfezione, pur potendo venire espresso in termini identici, ha perduto questo speciale valore, perché rappresenta un tentativo di essere o sembrare perfetto senza che nessun vero mutamento si verifichi nell'individuo. Non esiste in quel caso possibilità alcuna di miglioramento, poiché lo scoprire nell'interno di se stesso delle zone che necessitino di venire mutate, è cosa che spaventa e pertanto viene evitata. L'unica preoccupazione del nevrotico è di far scomparire ogni propria deficenza, per timore di venire attaccato, e di proteggere il suo segreto sentimento di superiorità sugli altri. Come accade nel bisogno nevrotico di affetto, così, anche in questo caso, la partecipazione attiva dell'individuo manca del tutto od è insufficiente. Questa tendenza, invece di essere uno sforzo attivo, si risolve in una statica insistenza in uno *status quo.*

Un'ultima similitudine: noi tutti stimiamo altamente la forza di

volontà, considerandola un fattore importantissimo se essa venga messa al servizio di finalità anch'esse importanti. Ma la fiducia nevrotica nell'onnipotenza della volontà è illusoria, perché essa trascura completamente le limitazioni che possono sfidare e render vani gli sforzi più tenaci. Non vi può essere forza di volontà che riesca a trarci d'impaccio nella ressa del traffico di un pomeriggio domenicale. Inoltre, la virtù della forza di volontà viene annullata, se la dimostrazione della sua efficienza diviene fine a se stessa. Ogni ostacolo che venga a sbarrare la strada alla persona affetta da tale tendenza nevrotica, durante uno dei suoi momentanei impulsi, la spingerà ad azioni cieche e frenetiche senza che essa si curi se realmente vuole quel dato oggetto.

Questi esempi possono essere sufficenti a mostrare che gli obiettivi nevrotici sono quasi una caricatura dei valori umani ai quali somigliano. Essi mancano di libertà, di spontaneità e di significato ed anche troppo spesso comportano elementi illusori. Il loro valore è solamente soggettivo e sta nel fatto che essi presentano una più o meno disperata promessa di sicurezza e di soluzione di tutti i problemi.

Un ulteriore punto va messo in rilievo: non solamente le tendenze nevrotiche sono prive dei valori umani che esse imitano, ma non rappresentano nemmeno ciò che la persona nevrotica veramente vuole. Se questa per esempio, impiega tutte le sue energie per il conseguimento del prestigio sociale o del potere, può credere di desiderare veramente il raggiungimento di quelle mete; ma in realtà, come abbiamo visto, è semplicemente spinta a volerlo. È come se stesse volando in un aeroplano che crede di pilotare, mentre questo è diretto da forze lontane che lo controllano.

Rimane ora da comprendere approssimativamente come e fino a qual punto le tendenze nevrotiche possano determinare il carattere di una persona ed influenzare la sua vita. Anzitutto, il perseguimento di quei certi suoi obbiettivi le rendono necessario lo sviluppo di alcuni atteggiamenti, sentimenti e tipi di comportamento sussidiari. Se essa tende a conseguire una indipendenza sconfinata, sarà portata a desiderare solitudine ed isolamento, guarderà con sospetto tutto ciò che possa somigliare ad una intrusione nella sua intimità, svilupperà una sua tecnica per tenere gli altri a distanza. Se la sua tendenza la porta ad una costrizione della sua vita, sarà modesta, schiva dal chiedere checchessia, pronta a cedere davanti a coloro che abbiano un carattere più aggressivo del suo.

In tal modo le tendenze nevrotiche determinano in larga misura l'immagine che una persona ha di ciò che è o dovrebbe essere. Tutte

le persone nevrotiche sono marcatamente instabili nella propria autovalutazione, sempre pronte ad oscillare tra una immagine glorificata ed una impicciolita di loro stesse. Allorché è stata riconosciuta l'esistenza di una tendenza nevrotica, diventa possibile la comprensione specifica delle ragioni per cui una data persona si accorge di certe valutazioni di se stessa e ne reprime altre, e per le quali essa, coscientemente od incoscientemente, si mostra eccessivamente fiera di certe sue attitudini o qualità e ne disprezza altre, senza che si possa discernere una plausibile ed obbiettiva ragione di tale suo modo di agire.

Così, per esempio, se *A* si è architettata una fiducia difensiva nella ragione e nella previsione, non solo sopravaluterà quanto si può ottenere per mezzo della ragione in generale, ma ostenterà pure uno speciale orgoglio per la sua facoltà di raziocinio, il suo giudizio e le sue previsioni. La persuasione della propria superiorità sugli altri, gli deriverà anzitutto dal convincimento di possedere una intelligenza superiore. E se *B* sente che non può andar avanti con le proprie forze, ma ha bisogno di un « compagno » che dia un contenuto ed una direttiva alla sua vita, sarà indotta a sopravalutare, non solo la potenza dell'amore, ma la propria capacità amatoria; scambierà il proprio bisogno di appoggiarsi ad un'altra persona per eccezionale abilità nell'amare e trarrà speciale orgoglio da tale illusoria capacità. Infine, se la tendenza nevrotica di *C* lo spinge a padroneggiare ogni situazione con le proprie forze ed a bastare a se stesso ad ogni costo, egli sarà oltremodo orgoglioso della propria capacità e fiducia in se stesso e del fatto di non aver mai bisogno di nessuno.

Il mantenimento di queste convinzioni — quella di *A* sicuro di possedere una facoltà di raziocinio superiore, di *B,* persuasa della propria natura amorosa, di *C,* che crede alla propria competenza nel trattare gli affari senza l'aiuto di nessuno — diviene altrettanto coatto quanto le tendenze nevrotiche che ne sono la fonte. Ma l'orgoglio al quale queste libertà inducono è impressionabile e vulnerabile, e per delle buone ragioni. Esso si fonda su troppo strette basi, contiene troppi elementi illusori ed è in realtà un orgoglio che si fonda piuttosto sulle qualità richieste a servizio delle tendenze nevrotiche, che su qualità effettivamente esistenti. Nella realtà dei fatti, *B* ha assai poca capacità di amare, ma la fiducia in tale sua qualità le riesce indispensabile se non vuole essere costretta a riconoscere la falsità dei propri sforzi. Se nutrisse il minimo dubbio sulla capacità amatoria della propria natura, dovrebbe ammettere che, in realtà non è qualcuno da poter amare che ella cerca, ma qualcuno che le dedichi tutta la propria vita e ciò senza che lei da parte sua, possa offrirgli gran cosa in cambio. Ma questa constatazione significherebbe una tale minaccia

mortale alla sua sicurezza, da farla reagire ad ogni critica del genere con manifestazioni di panico e di ostilità, con prevalenza dell'una o dell'altra forma di reazione. In egual modo, *A* reagirà con estrema irritazione al minimo dubbio espresso circa la bontà dei suoi giudizi. D'altra parte *C*, che si gloria di non aver bisogno di nessuno, andrà in collera se appena gli si insinui che non può conoscere il successo senza l'aiuto od i consigli di altri. L'ansia e l'ostilità originate da questi attacchi all'immagine di se stesso così gelosamente custodita, vengono a turbare le relazioni del nevrotico con altre persone e perciò lo costringono ad attenersi tanto più ai suoi artifici protettivi.

E le tendenze nevrotiche non influenzano decisamente solo la valutazione del proprio Io, ma si ripercuotono anche sulla valutazione degli altri. La persona bramosa di prestigio, giudicherà gli altri esclusivamente a seconda del prestigio di cui godono: porrà così al disopra di se stessa colui che gode di un prestigio maggiore al proprio, guardando dall'alto in basso un altro il cui prestigio sia minore, e ciò senza tener conto del valore reale di costoro. Chi sia coattamente accomodante, nutrirà probabilmente una adorazione indiscriminata per tutto ciò che gli sembrerà una manifestazione di forza, anche se questa « forza » consista semplicemente in un contegno irregolare o poco scrupoloso. La persona che è morbosamente costretta a sfruttare gli altri, può provare una certa simpatia per chi si presti ad essere sfruttato, pur disprezzandolo nello stesso tempo; certo, ai suoi occhi, una persona accomodante è solo una stupida od una ipocrita. Colui poi che sia coattamente dipendente, potrà guardare con invidia chi sia coattamente autosufficiente, ritenendolo libero e privo di inibizioni, mentre invece è solamente in balia di una differente tendenza nevrotica.

Ci rimane da discutere qui un'ultima conseguenza, cioè le inibizioni risultanti da tendenze nevrotiche. Tali inibizioni possono essere circoscritte, riguardare cioè un'azione, una sensazione od una emozione concrete e prendere la forma, per esempio, di una impotenza o di una inibizione a valersi del telefono. Possono pure essere diffuse ed abbracciare intere zone della vita, come l'autoasserzione, la spontaneità, il saper richiedere, il farsi intimo di altri. Di regola, si ha la consapevolezza delle inibizioni specifiche, mentre quelle diffuse, pur essendo più importanti, sono meno tangibili. Quando diventano molto gravi, la persona inibita può generalmente accorgersi di essere tale, pur senza rendersi conto in quale speciale direzione l'inibizione agisca. Le inibizioni possono essere d'altro canto talmente insidiose e celate, che la persona non si accorge della loro presenza ed efficacia. La consapevolezza delle inibizioni può venire ostacolata ed annebbiata in vari modi, tra i quali il più comune è il ragionamento:

una persona che ha la inibizione di parlare con altre in occasione di ricevimenti o riunioni, può rendersi conto che ciò le è inibito, ma può anche, e più semplicemente, credere che non le piacciono quelle riunioni e che vi si annoia, trovando cento buone ragioni per rifiutare inviti del genere.

Le inibizioni causate da tendenze nevrotiche sono principalmente del genere diffuso. Per amore di chiarezza, paragoneremo la persona ossessionata da una tendenza nevrotica ad un danzatore sulla corda. Costui, per raggiungere l'altra estremità della corda senza cadere, deve evitare qualsiasi sguardo a destra od a sinistra e concentrare tutta la sua attenzione sulla corda. In questo caso non si potrebbe parlare di una inibizione a guardare di lato, perché l'equilibrista ha la chiara visione del pericolo che correrebbe e lo evita in tutta coscienza. Una persona in preda ad una tendenza nevrotica, deve evitare con eguale ansia di deviare dalla via prescrittale, ma nel suo caso si ha una sostanziale differenza, perché in lei il processo si svolge in maniera inconscia: forti inibizioni le impediscono di titubare lungo la via assegnatale.

Così, la persona che si rende dipendente da un compagno, sarà inibita dal compiere azioni indipendenti per proprio conto; una persona tendente ad una costrizione di vita, sarà inibita dall'avere, ed ancor più dal proclamare, desideri di renderla più facile; quella afflitta da un bisogno nevrotico di controllo su sé e sugli altri, sarà con ragione inibita dal sentire ogni forte emozione; e quella folle di prestigio sarà inibita dal danzare o parlare in pubblico e da tutte quelle altre attività che tale prestigio potrebbero rovinare; di fatto, tutte le sue facoltà di apprendere potranno venirne paralizzate, perché le riuscirebbe intollerabile apparire goffa ed impacciata nel periodo iniziale. Differenti tra loro come sono, tutte queste inibizioni hanno in comune un attributo: rappresentano tutte un freno ad ogni spontaneità di sentire, di pensare e di agire. Allorché si danza sulla corda, non si può ostentare che una spontaneità studiata. Ed il panico che si impadronisce di una persona nevrotica, se qualcosa la porta a violare determinati confini, non è meno acuto di quello che prova l'equilibrista che perda piede.

Di conseguenza, ogni tendenza nevrotica genera, non solo un senso specifico di ansia, ma anche specifici tipi di comportamento, una specifica immagine di sé e degli altri, uno specifico orgoglio, uno specifico genere di vulnerabilità e specifiche inibizioni.

Fino a questo punto, abbiamo semplificato le cose, partendo dal presupposto che ogni persona abbia una sola tendenza nevrotica od una combinazione di tendenze affini. Abbiamo fatto notare come una tendenza ad affidare la propria vita ad un compagno, appaia spesso

combinata con un bisogno generale di affetto e con la tendenza a costringere la propria vita entro più stretti limiti; come una bramosia di potere vada così frequentemente unita ad una smania di prestigio, che le due possono apparire quali differenti aspetti della medesima tendenza; come una insistenza nel godere indipendenza ed autosufficienza assolute, si intrecci spesso con la convinzione che ragione e previsione possono aiutare a padroneggiare la vita. In questi casi, la coesistenza delle varie tendenze non viene a complicare essenzialmente il quadro, perché, mentre le differenti tendenze possono a volte venire in collisione — il bisogno di essere ammirato, per esempio, può contrastare con quello di voler dominare — tuttavia i loro obbiettivi non sono troppo distanti tra loro. Questo non significa che non accadano conflitti; ma quando le tendenze sono affini tra loro, i conflitti possono venire appianati a mezzo di repressioni, di rinunce, e simili, benché sempre ad assai caro prezzo per l'individuo.

La situazione cambia essenzialmente quando in una persona si siano sviluppate diverse tendenze nevrotiche incompatibili per natura tra loro. Allora la posizione di quella persona è paragonabile a quella di un domestico dipendente da due padroni che usino impartirgli ordini contradittori e ne esigano tutti e due obbedienza cieca ed assoluta. Se, per quella persona, la condiscendenza è altrettanto coatta dell'indipendenza assoluta, essa si trova impegolata in un conflitto del quale non si può sperare nessuna soluzione permanente. Andrà brancolando tra soluzioni di compromesso, ma le collisioni saranno inevitabili, poiché ogni suo tentativo verrà a cozzare con il tentativo opposto. Nello stesso vicolo cieco ci si va a cacciare quando un bisogno coatto di dominio dittatoriale su gli altri si combina con l'impulso ad appoggiarsi ad un altro, od allorché un bisogno di sfruttare gli altri, che preclude la produttività del nevrotico, si mostra di intensità eguale a quella di un bisogno di essere ammirato e giudicato un genio superiore e protettore. Questi inconvenienti si verificano, di fatto, ogni qual volta tendenze contradittorie coesistano nella stessa persona.

I « sintomi » nevrotici, come le fobie, le depressioni, l'alcoolismo, sono i risultati finali di tali conflitti. Quanto più completamente riconosceremo questo fatto e tanto meno saremo tentati di interpretare direttamente tali sintomi. Dato che essi sono il risultato di tendenze in conflitto, è del tutto inutile tentare di spiegarli prima di aver compreso a fondo la struttura sottostante.

A questo punto dovrebbe riuscir chiaro come l'essenza di una « nevrosi » sia la struttura nevrotica del carattere, punti focali del quale sono le tendenze nevrotiche. Ognuna di esse costituisce il nucleo di una struttura nell'interno della personalità ed ognuna di queste sottostrutture è, in molti modi, in relazione reciproca con altre

sottostrutture. Non è solo di interesse teorico, ma anche di eminente importanza pratica, il rendersi conto della natura e della complessità di questa struttura del carattere. Purtroppo, perfino degli psichiatri, per non parlare dei profani, tendono a sottovalutare la complessità della natura di un uomo moderno.

La struttura nevrotica del carattere è piú o meno rigida, ma è anche precaria e vulnerabile a causa dei suoi molti punti deboli — delle sue pretese, autodelusioni ed illusioni. Le sue deficenze di funzionamento sono osservabili in innumerevoli punti, la natura dei quali varia da individuo ad individuo. L'individuo stesso sente profondamente che qualcosa fondamentalmente non va, benché non sappia esattamente di quale cosa si tratti. Egli potrà magari proclamare energicamente che tutto va perfettamente, a parte i suoi mali di testa o le sue indigestioni, ma non può non prender nota che nel piú profondo del suo essere qualcosa va male.

Non solo egli ignora la fonte delle sue noie, ma ha un forte interesse a rimanere in quella ignoranza perché, come abbiamo messo in evidenza piú sopra, le sue tendenze nevrotiche hanno per lui un definito valore soggettivo. In tale situazione, gli restano due vie da seguire: malgrado il valore soggettivo delle sue tendenze nevrotiche, può esaminare la natura e le cause delle deficenze che occasionano; oppure può semplicemente negare che qualcosa vada male o possa venire cambiata.

Nell'analisi si seguono ambo le vie e l'una o l'altra ha il sopravvento in momenti differenti. Quanto più indispensabili sono per una persona le tendenze nevrotiche, quanto più discutibile è il loro reale valore, tanto più energicamente ed inflessibilmente essa le difenderà e le giustificherà. Questa situazione è paragonabile al bisogno che ha un governo di difendere e giustificare le proprie attività. Quanto più il governo è discutibile, tanto minori saranno le critiche che sarà disposto a tollerare e tanto più rigido si mostrerà nell'asserzione dei propri diritti. Queste autogiustificazioni costituiscono ciò che mi piacerebbe chiamare difese secondarie. Loro scopo è non soltanto la difesa di questo o quel fattore discutibile ma anche il salvaguardare il mantenimento di tutta la struttura nevrotica. Potrebbero paragonarsi ad un campo minato disposto tutto intorno alle nevrosi onde proteggerle. Per differenti che appaiono viste al dettaglio, loro comun denominatore è la convinzione che tutto sia giusto, buono od inalterabile.

È appunto in accordo con la funzione di comprensione delle difese secondarie che gli atteggiamenti derivantine tendono ad essere generalizzati, onde non lasciare aperto il minimo spiraglio. Così, per esempio, una persona che si sia cinta di una armatura di fiducia nei

propri meriti, non solo affermerà a difesa del suo impulso che esso è giusto, razionale, autorizzato, ma sarà incapace di ammettere che qualsiasi cosa ella faccia, per volgare che sia, possa essere sbagliata o discutibile. Le difese secondarie possono essere così ben celate, da non poter essere rivelate che mediante il lavoro analitico, od anche costituire una fattezza caratteristica nella rappresentazione che ci si può fare della personalità; sono facilmente riconoscibili, per esempio, in chi voglia aver sempre ragione. Non devono necessariamente apparire sempre come un tratto del carattere, ma anzi possono assumere la forma di convincimenti morali o scientifici; così, un eccesso di accentuazione dei fattori costituitivi, rappresenta spesso la convinzione della persona di essere quello che è « per natura » e che pertanto nulla in lei può venire alterato. Queste difese variano anche notevolmente in intensità ed in rigidità. In Clare, per esempio, di cui andiamo esaminando l'analisi in questo libro, esse hanno avuto una parte minima. In altri soggetti nevrotici, invece, potranno essere talmente forti, da rendere ogni tentativo di analisi impossibile. Quanto più una persona è tesa a mantenere lo *status quo,* tanto più impenetrabili saranno le sue difese. Però, mentre si hanno variazioni nella rivelabilità, nell'intensità e nelle manifestazioni, le difese secondarie, in contrasto con le molteplici sfumature e variazioni della struttura nevrotica del carattere stesso, mostrano una monotona ripetizione dei temi « buono », « giusto », « inalterabile », in questa o quella combinazione.

Amerei ora tornare alla mia asserzione iniziale, che le tendenze nevrotiche sono al centro dei disturbi psichici. Tale affermazione non significa, naturalmente, che siano proprio le tendenze nevrotiche quelle che l'individuo sente più vivamente quali disturbi: come abbiamo accennato più sopra, di solito egli non si accorge che esse sono le forze motrici della sua vita. Né significa che le tendenze nevrotiche siano la fonte ultima di tutti i disturbi psichici: le tendenze stesse sono il prodotto di disturbi precedenti, di conflitti già occorsi nelle relazioni umane. Quello che io sostengo, è piuttosto che il punto focale di tutta la struttura nevrotica è quello che ho chiamato tendenze nevrotiche. Queste provvedono ad una via di uscita dalle calamità iniziali, offrono la promessa che si riuscirà ad affrontare la vita, malgrado che le relazioni con se stesso e con gli altri siano turbate. Tuttavia, esse occasionano una grande varietà di disturbi nuovi: illusioni sul mondo e sopra se stesso, vulnerabilità, inibizioni, conflitti. Esse sono al medesimo tempo la soluzione di difficoltà iniziali e la fonte di ulteriori guai.

Capitolo III

STADI DELLA COMPRENSIONE PSICOANALITICA

Una conoscenza delle tendenze nevrotiche e di tutto ciò che esse comportano, ci dà un'idea grossolana di quanto deve venire sottoposto al lavoro di analisi. È pure desiderabile, tuttavia, di farsi un'idea della successione con la quale il lavoro va eseguito. Si suole forse trattare alla rinfusa i vari problemi? Si lavora forse ad ottenere una visione spezzettata di questa parte e poi di quella, fino a che tutte quelle visioni staccate vengano rimesse insieme come i pezzi di un *puzzle* e ci diano una rappresentazione totale e ben comprensibile? Oppure esistono dei principi fissi, che possano servire di guida attraverso il confuso complesso di materiale vario che ci si viene offrendo?

La risposta che Freud ha dato a questa domanda sembra abbastanza facile a seguirsi. Egli ha dichiarato che nessuna persona comincerà col presentare all'analisi la medesima facciata che offre al mondo in generale, e che poi i suoi impulsi repressi verranno ad apparirci gradualmente in una successione che va dal meno represso fino a quello su cui la repressione si è fatta maggiormente sentire. Se noi intendessimo acquisire una visione dall'alto della procedura analitica questa risposta sarebbe ancora giusta. Ed anche come guida per l'azione il principio generale che essa comporta riuscirebbe abbastanza buono, se le scoperte da fare fossero disposte tutte lungo una singola linea verticale percorrendo la quale dovessimo seguire senza fallo la nostra strada fino alle più remote profondità. Ma se dovessimo accettare che questa è la via da seguire, se ammettessimo che ci basta continuare ad analizzare qualsiasi materiale ci si presenti per riuscire a penetrare passo a passo *nella* zona repressa, ci potremmo impegolare facilmente in uno stato di confusione — cosa che, del resto, ci accade non di rado.

La teoria delle nevrosi sviluppata nel precedente capitolo, ci fornisce elementi di guida più specifici. Essa ci insegna che vi sono parecchi punti focali nelle personalità nevrotiche causate dalle tendenze nevrotiche e dalle strutture che intorno ad ognuna di esse si

sviluppano. La conclusione che dobbiamo trarne per giovarcene nel procedimento terapeutico, è, in breve, che ci tocca di scoprire ogni singola tendenza ed ogni volta scendere in profondità. Più concretamente, le implicazioni di ogni tendenza nevrotica vengono represse in vari gradi. Quelle più superficialmente represse, sono le prime a cui ci è dato avere accesso; quelle che lo sono più profondamente, non emergeranno che più tardi. Il diffuso esempio presentato nel capitolo ottavo gioverà ad illustrare questo punto.

Lo stesso principio si applica all'ordine in cui le tendenze nevrotiche possono essere affrontate. Un paziente comincerà col presentare le complicazioni derivanti dal suo bisogno di assoluta indipendenza e superiorità sugli altri, e solo molto più tardi si potranno scoprire e districare delle indicazioni sulla sua arrendevolezza coatta e sul suo bisogno di affetto. Un altro paziente farà subito sfoggio del suo bisogno di essere amato, ed approvato, mentre non sarà possibile conseguire fin dal principio l'approccio alle sue tendenze a controllare gli altri, se ne è affetto. Un terzo, invece, farà mostra fin dall'inizio di un impulso al potere fortemente sviluppato. Il fatto che una tendenza compaia fin dal principio, non indica nulla circa la sua importanza o non importanza comparata: la tendenza nevrotica che si manifesta per prima, non è necessariamente la più forte nel senso di avere la maggiore influenza sulla personalità. Potremmo dire piuttosto, che si cristallizza per prima quella tendenza che si fa meglio beffa dell'immagine conscia od inconscia che la persona si è fatta di se stessa. Se le difese secondarie — i mezzi di autogiustificazione — sono fortemente sviluppate, esse potranno dominare interamente la rappresentazione fin dall'inizio. In questo caso, le tendenze nevrotiche non diverranno visibili ed accessibili che in seguito.

Mi piacerebbe illustrare gli stadi della comprensione, con l'esempio della paziente Clare, la cui storia infantile è stata brevemente delineata nel capitolo precedente. Allorché l'analisi viene riferita a tale scopo, deve essere naturalmente semplificata e schematizzata. Occorre lasciar fuori, non solo molti dettagli e ramificazioni, ma anche tutte le difficoltà incontrate durante il lavoro analitico. Inoltre, così compendiate, le varie fasi appaiono meglio delineate e distinte di quanto effettivamente non lo siano state: i fattori che si riferiscono come appartenenti alla prima fase, per esempio, in realtà emersero allora solo vagamente e si andarono poi facendo più chiari nel corso dell'analisi. Ritengo tuttavia, che tali piccole inesattezze non tolgano nulla di essenziale alla validità dei principi presentati.

Clare si sottopose al trattamento analitico quando aveva trenta anni, e lo fece per varie ragioni. Ella si sentiva facilmente sopraffatta da uno stato di stanchezza paralizzante, che veniva ad interfe-

rire nel suo lavoro e nella sua vita sociale; si lagnava pure di difettare in larga misura di fiducia in se stessa. Clare era redattore capo di una rivista, ma per quanto la sua situazione professionale ed economica fossero soddisfacenti, la sua ambizione di riuscire a scrivere lavori teatrali e romanzi le veniva ostacolata da insormontabili inibizioni. Ella era capace di svolgere il suo abitudinario lavoro giornaliero, ma era incapace di un vero lavoro produttivo, cosa che ella spiegava, incolpandosi di mancare probabilmente di talento creativo. Si era sposata quando era ventitreenne, ma il marito era morto dopo soli tre anni. Rimasta vedova, aveva allacciato una relazione amorosa con un altro uomo, relazione che continuava ancora durante l'analisi. Secondo le sue dichiarazioni iniziali, le due relazioni amorose erano state soddisfacenti sotto tutti i riguardi, quello sessuale compreso.

L'analisi si svolse lungo un periodo di quattro anni e mezzo. Ella venne analizzata dapprima per un anno e mezzo; seguì poi una interruzione di due anni, durante i quali ella compì un bel po' di autoanalisi, dopo di che si sottomise nuovamente all'analisi, ad intervalli irregolari, per un altro anno.

L'analisi di Clare, potrebbe grosso modo essere divisa in tre fasi: la scoperta della sua modestia coatta; quella della sua dipendenza coatta da un compagno; e finalmente, quella del suo bisogno coatto di costringere gli altri a riconoscere la sua superiorità. Né lei, né altri, si erano resi mai conto di queste sue tendenze.

Nel primo periodo, i dati che vennero a suggerire la presenza di elementi coattivi si svolsero come segue. Ella si rivelò proclive a minimizzare il proprio valore e le proprie capacità; non solamente si mostrava malsicura delle proprie doti personali, ma anzi ne negava recisamente l'esistenza, insistendo di non essere intelligente, attraente e ben dotata, e tenendo a respingere ogni prova in contrario. Mostrava anche la tendenza a ritenere gli altri superiori a lei stessa. In caso di dissenso di opinioni, riteneva automaticamente che gli altri avessero ragione. Ricordò che, quando il marito aveva contratto una relazione adulterina, non gli aveva fatto nessuna rimostranza, benché la cosa le riuscisse estremamente penosa; si era indotta infatti a giustificarlo se le preferiva un'altra donna, convincendosi che costei era più bella, tenera ed attraente di quanto lei non fosse. Inoltre, le era impossibile spendere del denaro a proprio vantaggio; quando viaggiava in compagnia di altre persone, godeva nel vivere in ambienti costosi, pur contribuendo per la sua parte alle spese, ma allorché si trovava sola, non si poteva indurre a sciupare denaro in futilità come viaggi, vestiti, spettacoli teatrali e libri. Infine, benché occupasse un posto di comando, non le era possibile impartire degli ordini: se proprio non poteva esimersene, lo faceva con un tono quasi di scusa.

La conclusione a cui questi dati raccolti portarono, fu che ella aveva sviluppato una modestia coatta e si sentiva obbligata a costringere la sua vita entro più ristretti confini e ad assumere sempre il secondo o terzo posto. Allorché fu riconosciuta tale tendenza e si fu discusso delle sue origini risalenti alla infanzia della paziente iniziammo una ricerca sistematica delle sue manifestazioni e delle sue conseguenze. Quale parte giuocava realmente quella tendenza nella vita di Clare?

Ella non riusciva ad affermare in alcun modo la propria personalità. In ogni discussione, si lasciava facilmente convincere dalle opinioni degli altri. Malgrado fosse dotata di una buona facoltà di giudizio, non le era possibile assumere un atteggiamento critico nei confronti di nulla e di nessuno, eccezion fatta in materia editoriale, allorché doveva scrivere qualche critica letteraria. Si era trovata ad affrontare serie difficoltà; per esempio, non essendo stata capace di rendersi conto che un collega stava cercando di scalzarla dal posto preminente che occupava e continuando a considerarlo un amico, anche quando la situazione era già ben chiara agli occhi degli altri. La coazione che la portava ad assumere sempre il secondo posto, appariva manifesta trattandosi di giuochi: al tennis, per esempio, le sue inibizioni le impedivano usualmente di cavarsela con onore, ma a volte le riusciva di giuocare proprio bene; però, non appena si accorgeva di essere in condizione di poter vincere, ricominciava necessariamente a giuocar male. Per lei, i desideri degli altri avevano maggiore importanza dei propri: così, si contentava di prendere le vacanze nel periodo scartato dai colleghi e si sobbarcava ad un lavoro assai maggiore di quello che le spettasse, se i colleghi trovavano eccessivi i compiti loro assegnati.

Importantissima, poi, era la soppressione generale di ogni suo sentimento e desiderio. Le inibizioni riguardanti un allargamento del suo tenore di vita, venivano considerate da lei come particolarmente « realistiche » — prova questa che ella non desiderava mai le cose fuori della sua portata. In realtà, Clare era altrettanto poco « realistica » quanto chi riponga speranze eccessive nella vita; si limitava semplicemente a contenere i propri desideri sotto il livello dell'ottenibile. Si dimostrava non realistica vivendo sotto ogni riguardo al disotto dei propri mezzi — socialmente, economicamente, professionalmente, spiritualmente. Come la sua vita dimostrò in seguito, ella era qualificata ad essere amata da molte persone, ad apparire attraente, a poter scrivere qualcosa di bello e di originale.

Le conseguenze più generalizzate di questa tendenza, erano un abbassamento progressivo nella fiducia di se stessa ed un diffuso malcontento della propria vita. Di quest'ultimo inconveniente, però, non

si era mai minimamente accorta, né se ne poteva render conto finché tutto andava « abbastanza bene » per lei ed ella stessa non era chiaramente cosciente di nutrire dei desideri e del fatto che questi venivano soddisfatti. L'unico modo con cui tale malcontento diffuso della vita le si era fatto sentire, era stato in occasione di banalità od in improvvise crisi di pianto che la scuotevano ogni tanto, senza che ne avesse mai potuto capire la ragione.

Per un bel pezzo ella non riconobbe che frammentariamente la verità di queste scoperte; quando si trattava di cose importanti, faceva delle riserve mentali, ritenendo che io la sopravvalutassi o considerassi un buon mezzo terapeutico l'incoraggiarla. Alla fine, tuttavia, si indusse a riconoscere, con manifestazioni alquanto drammatiche, che un'ansia effettiva ed intensa stava in agguato dietro la cortina fumogena della sua modestia. Ciò accadde in quel tempo in cui ella era in procinto di suggerire dei miglioramenti nella redazione della rivista. Sapeva che il piano da lei ideato era buono, che non incontrerebbe grande opposizione e che alla fine tutti lo apprezzerebbero. Tuttavia, prima di fare le sue proposte, venne presa da un timor panico che nessun ragionamento riusciva a vincere. Appena cominciata la discussione del suo piano, fu colta nuovamente dal panico e dovette uscire dalla stanza per un subitaneo movimento di ventre. Ma poi, mentre la discussione si andava svolgendo sempre più in suo favore, la sensazione di panico continuava egualmente. Finalmente il piano venne accettato ed ella riscosse gran plauso. Tornò a casa in uno stato di euforia e si trovava ancora in queste felici disposizioni di spirito allorché venne da me per la solita seduta analitica.

Lasciai cadere un accenno vago all'avvenimento e le dissi che aveva riportato un vero trionfo, parole che ella respinse con fare leggermente annoiato. Naturalmente, aveva gioito per il riconoscimento ricevuto, ma la sensazione prevalente in lei era di essere sfuggita ad un gran pericolo. Fu solo dopo che erano passati più di due anni che ella riuscì a ritrovare le fila degli altri elementi che l'esperienza fatta comportava, elementi che seguivano le vie dell'ambizione, del timore di non riuscire, del trionfo. Ma in quel dato momento, come risultava dalle sue associazioni di idee, i suoi sentimenti erano tutti concentrati sul problema della modestia. Ella sentiva di aver peccato di presunzione nel proporre quel piano. Chi meglio di lei poteva saperlo? Ma, a mano a mano, ella si rese conto che il proprio atteggiamento si basava sul fatto, che il suggerire un differente modo di agire significava un avventurarsi fuori di quegli stretti ed artificiali limiti che si era sempre ansiosamente imposti e conservati. Fu solo quando ebbe riconosciuto la verità di questa osservazione, che si convinse vera-

mente che la modestia non era altro che una facciata da doversi mantenere per amore di sicurezza. Risultato di questa prima fase del lavoro fu un principio di fiducia in se stessa e di coraggio nel sentire ed affermare i suoi desideri e le sue opinioni.

Il secondo periodo fu dedicato prevalentemente ad un lavorio sopra la sua dipendenza coatta da un « compagno ». La maggior parte dei problemi implicati, Clare li analizzò da se stessa, come riferiremo dettagliatamente più oltre. Questa sua dipendenza coatta, malgrado il suo peso schiacciante, era ancor più profondamente repressa della tendenza precedente. A Clare non era passato per la mente che vi potesse essere qualcosa che non andasse a dovere nelle sue relazioni con gli uomini; al contrario, le aveva ritenute sempre ottime, ma l'analisi valse a mutare gradualmente l'immagine.

Si davano qui tre principali fattori che suggerivano l'esistenza di una dipendenza coatta. Il primo, era dato dal fatto che ella si sentisse completamente sperduta, come una bambinetta in un bosco tenebroso, quando una relazione volgeva alla fine od ella veniva separata anche temporaneamente dalla persona che assurgeva per lei a tanta importanza. La prima esperienza del genere le era occorsa dopo che aveva lasciato la casa familiare, all'età di venti anni. Allora si era sentita come una foglia in balìa del vento ed aveva scritto lettere disperate alla madre, dichiarandole di non poter vivere senza di lei. Questa nostalgia per la famiglia scomparve, allorché ebbe preso una cotta per un uomo più anziano di lei, uno scrittore di valore, che si interessava al di lei lavoro e ne seguiva l'opera proteggendola. Naturalmente, questa sua prima esperienza di sentirsi perduta poteva spiegarsi con la sua età giovanile e la vita ben protetta che aveva vissuto fino allora; ma anche altre sue reazioni posteriori furono intrinsecamente le stesse, formando uno strano contrasto con il discreto successo che le aveva arriso nella sua carriera professionale, lungo la quale continuava a progredire malgrado le difficoltà già menzionate.

Il secondo ed impressionante fatto, era che, in ognuna di queste relazioni, tutto il mondo circostante le appariva come inesistente e solamente la persona amata sembrava esistere ed avere importanza per lei. Tutti i suoi pensieri ed i suoi sentimenti si accentravano su una vista od una lettera di quella persona; le ore che passava lontana da lei le sembravano vuote, vibranti solo dell'attesa di chi amava, turbate da meditazioni sul modo come si comportava nei suoi riguardi, commiserandosi a proposito di incidenti banali che assumevano ai suoi occhi l'importanza di tradimento od umilianti abbandoni. In quei dolorosi momenti, qualsiasi altra relazione umana, qualunque altro interesse e perfino il suo stesso lavoro, perdevano ogni pregio per lei.

Il terzo fattore consisteva in fantasticherie su un personaggio

grande e potente, di cui lei era la schiava volontaria, che la contraccambiava dandole tutto ciò che potesse desiderare, da una abbondanza di beni materiali ad infiniti tesori di stimoli mentali, e faceva di lei una grande scrittrice.

Man mano che si andavano gradualmente riconoscendo le complicazioni portate da questi fattori, andava rivelandosi il bisogno coatto di appoggiarsi ad un « compagno », che veniva analizzato a fondo nelle sue caratteristiche e nelle sue conseguenze. Il suo tratto principale era una attitudine parassitica interamente repressa, un desiderio inconscio di nutrirsi a spese del compagno, una aspettativa di farsi fornire da lui il contenuto della vita, di vedergli assumere la responsabilità della sua donna, di obbligarlo a spianare davanti ad essa ogni difficoltà ed a fare di lei una persona importante senza che quella dovesse fare il minimo sforzo. Questa tendenza era valsa ad alienare Clare, non solo dalle altre persone, ma anche dal suo compagno stesso, perché le inevitabili delusioni che aveva provato, quando le sue segrete esigenze non erano state da lui appagate, era stata fonte per lei di grave irritazione interna; la maggior parte di tale irritazione veniva repressa per timore di perdere il compagno, ma una parte di essa emergeva ogni tanto sotto forma di scatti occasionali. Altra conseguenza, era quella per cui ella non poteva più godere di nulla se il compagno non ne gioiva insieme a lei. La conseguenza più importante di questa tendenza, era che le sue relazioni servivano solo a farla sentire meno sicura e più passiva e ad alimentare in lei il disprezzo di se stessa.

Le reciproche relazioni di questa tendenza con la precedente erano duplici. Da una parte, la sua modestia coatta costituiva una delle ragioni per le quali ella aveva bisogno di un compagno. Dato che non poteva curare da sé i propri desideri, ella aveva necessità di avere accanto qualcuno che prendesse cura di lei; visto che non poteva difendersi da sé, abbisognava di chi la difendesse; poiché non le riusciva di distinguere il proprio merito, le occorreva qualcuno che la proclamasse degna. D'altra parte, esisteva un acuto conflitto tra la modestia coatta e l'eccesso delle pretese che si esigevano dal compagno. In conseguenza di tale conflitto inconscio, Clare era costretta ad alterare le situazioni ogni volta che veniva delusa da qualche sua esigenza non appagata. In situazioni simili, ella si reputava vittima di un trattamento intollerabilmente duro ed ingiurioso, si sentiva infelice ed ostile. La maggior parte di questa ostilità doveva venire rimossa, per timore di essere abbandonata, ma l'esistenza stessa di questo sentimento minava sotto sotto la relazione e mutava le sue pretese in aspirazioni alla vendetta. Tutte quelle delusioni e quei patemi d'animo si rivelarono poi come in gran parte responsabili della

sua continua stanchezza e della sua inibizione a compiere un lavoro creativo.

Risultato di questo periodo di lavoro analitico, fu che ella riuscì a superare la sua parassitica debolezza e divenne capace di sviluppare da sola una grande attività. La stanchezza continua di cui soffriva si attenuò, manifestandosi solo in rare occasioni, ed ella divenne capace di scrivere, pur dovendo fronteggiare ancora forti resistenze. Le sue relazioni con altre persone si fecero più amichevoli, benché fossero ancora ben lungi dall'essere spontanee; ella dava ancora l'impressione di essere superba mentre in realtà si sentiva timidissima. Una espressione del cambiamento generale verificatosi in lei, era contenuta in un sogno, nel quale ella andava in macchina insieme al suo amico attraverso uno strano paese, sogno in cui si dava pure che ella avrebbe dovuto fare l'esame per conseguire la licenza a condurre automobili. In realtà, ella era già in possesso della licenza e guidava altrettanto bene quanto l'amico. Il sogno simbolizzava il primo formarsi in Clare della coscienza che anche lei aveva dei propri diritti ed aveva bisogno di non sentirsi più una persona debole e dipendente da altri.

Il terzo ed ultimo periodo del lavoro analitico, si occupò di impulsi ambiziosi repressi. Vi era stato un periodo nella vita di Clare, in cui era ossessionata da una ambizione frenetica. Tale sentimento era durato in lei dagli ultimi anni di frequenza alla scuola secondaria fino al suo secondo anno di università, poi pareva che fosse scomparso ma, in via deduttiva, si può ritenere che avesse continuato ad operare nel più profondo del suo animo. Questa deduzione appariva giustificata, sia dal fatto che ella sembrava inorgoglirsi e rallegrarsi ad ogni riconoscimento di suoi meriti, sia dal suo continuo timore di fare fiasco, sia ancora dall'ansia che provocava in lei ogni tentativo di lavoro indipendente.

Questa tendenza era di struttura più complicata delle due altre. In contrasto con quelle, costituiva un tentativo di padroneggiare attivamente la vita, di accettare la battaglia contro le forze avverse. Questo fatto era un elemento ininterrotto della sua esistenza: ella stessa sentiva che, in quella sua ambizione, era celata una forza positiva e desiderava ripetutamente di ritrovarla. Un secondo elemento che alimentava quell'ambizione, era la necessità di ritrovare la perduta stima di se stessa. Un terzo elemento era dato dal desiderio di vendetta: il successo significava trionfare sopra tutti coloro che l'avevano umiliata, mentre un insuccesso avrebbe rappresentato una ignominiosa disfatta. Per comprendere meglio le caratteristiche di questa ambizione, occorre che facciamo un passo indietro e scopriamo i successivi cambiamenti per i quali è passata.

Lo spirito combattivo che questa tendenza comporta, era ap-

parso assai presto nella vita di Clare, anzi, aveva preceduto lo svilupparsi delle altre due tendenze. In questo periodo dell'analisi, tornarono in mente alla paziente antichi ricordi di resistenze, di ribellioni, di richieste bellicose, di ogni sorta di malefatte. Come sappiamo, ella aveva perso la battaglia per il suo posto al sole, perché la situazione le era troppo avversa. Quindi, dopo una serie di esperienze infelici, tale spirito riassommò, allorché era undicenne, sotto forma di una fiera ambizione ad eccellere nella scuola. Adesso, poi, era carico di ostilità repressa: aveva assorbito tutti i propositi di vendetta accumulatisi a causa dello sleale trattamento inflittole e della sua dignità tante volte calpestata. Ora si era rinforzato con due degli elementi sopramenzionati: col trovarsi in posizione predominante, ella avrebbe ritrovato la perduta fiducia in se stessa e, con lo sconfiggere gli altri, si sarebbe vendicata dei torti ricevuti. Questa ambizione di scolara, con tutti i suoi elementi coattivi e distruttivi, era tuttavia realistica a paragone degli sviluppi posteriori, perché comportava uno sforzo per eccellere sugli altri mediante grandi progressi reali. Passata al ginnasio ed al liceo, la paziente continuò a conoscere il successo ed a mantenersi al primo posto; ma giunta all'università, dove incontrò molti valenti competitori a contrastarle i primi posti, invece di raddoppiare i suoi sforzi come la situazione avrebbe richiesto se avesse voluto trionfare ancora, rinunciò ad ogni ambizione. Tre erano le principali ragioni per le quali non aveva trovato il coraggio di fare i maggiori sforzi necessari. La prima, perché, a causa della sua modestia coatta, si trovava a dover lottare contro il dubbio di non essere intelligente che l'assaliva costantemente. La seconda, consisteva in una reale diminuzione nel libero uso della sua intelligenza causata dalla repressione delle sue facoltà critiche. La terza, infine, era data dal fatto di non potere correre il rischio di un insuccesso a cagione del suo fortissimo bisogno coatto di eccellere su tutti.

Tuttavia, l'abbandono dei sentimenti di ambizione non venne a diminuire in lei l'impulso a trionfare sugli altri. Si trovò dunque a dover adottare una soluzione di compromesso e ciò, in confronto alla franca ambizione degli anni di scuola, costituiva una deviazione nel carattere. In sostanza, ciò che ella voleva ora, era di trionfare sugli altri senza far nulla di ciò che avrebbe giustificato un tale trionfo.

Ella tentò in tre modi, tutti e tre inconsci, di giungere a tale irraggiungibile risultato. Un modo consisteva nel considerare qualsiasi fortuna le capitasse nella vita come un trionfo sopra gli altri: questo sentimento oscillava da un trionfo conscio in caso di bel tempo durante una escursione, ad un trionfo inconscio sopra qualche « nemico » che cadesse ammalato o morisse; per contro, sentiva

la sfortuna, non come una semplice sfortuna, ma addirittura come una vergognosa disfatta; tale attitudine serviva ad aumentare il suo terrore della vita, perché comportava un affidamento su fattori che sono al di là di ogni controllo. Il secondo modo consisteva nello spostare il proprio bisogno di trionfo verso il campo delle relazioni amorose; avere un marito od un amante costituiva un trionfo, mentre il rimanere sola sarebbe stata una ignominiosa disfatta. Il terzo modo, poi, per ottenere il trionfo senza fare sforzi per conquistarlo, era l'esigere che il marito o l'amante, al pari dell'uomo importante delle sue fantasticherie, dovesse farla grande senza che lei facesse nulla per meritarlo, possibilmente dandole semplicemente l'opportunità di sostituirsi a lui in un successo da lui conseguito. Tali attitudini creavano insolubili conflitti nelle sue relazioni personali e rafforzavano considerevolmente il suo bisogno di un « compagno », dato che costui si sarebbe dovuto accollare il peso di tutte queste importantissime funzioni.

Vennero elaborate le conseguenze di questa tendenza, riconoscendo le influenze che avevano sull'atteggiamento della paziente nei confronti della vita in generale, del suo lavoro, delle altre persone e di lei stessa. Principale risultato di questo esame fu una diminuzione delle sue inibizioni al lavoro.

Sviscerammo poi le relazioni reciproche tra questa tendenza e le altre due. Constatammo che, da una parte si riscontravano degli irreconciliabili conflitti, mentre, dall'altra, le tendenze parevano rinforzarsi a vicenda, prova questa della complessa gravità con cui la struttura nevrotica della paziente era colpita. Esistevano conflitti tra la coazione ad assumere posizioni umili e quella di trionfare sugli altri, tra l'ambizione di eccellere e la dipendenza parassitica coatta, poiché i due impulsi venivano necessariamente in urto tra loro, generando ansia o paralizzandosi l'un l'altro. Tale effetto paralizzante, risultò poi essere una delle fonti più profonde tanto delle sensazioni di stanchezza, quanto delle inibizioni al lavoro. Tuttavia, non erano meno importanti i modi con cui le tendenze si rinforzavano tra loro. L'essere modesta e porsi in umili posizioni, era divenuto tanto più necessario per Clare, in quanto ciò le serviva di schermo al suo bisogno di trionfo. Come abbiamo già detto, il compagno divenne una necessità tanto più vitale, in quanto spettava a lui di soddisfare in via traversa il di lei bisogno di trionfo. Inoltre, i sentimenti di umiliazione generati dal bisogno di vivere al disotto delle proprie capacità emotive e mentali e dalla sua dipendenza dal compagno, andarono istigando in lei nuovi sentimenti di rivincita, perpetuando e rinforzando così il bisogno di trionfo.

Il lavoro analitico consistette nel distruggere passo a passo

l'opera deleteria di quei circoli viziosi. Il fatto che la modestia coatta della paziente aveva già ceduto il passo a qualche accenno di autoasserzione, riuscì di grande aiuto, poiché tale progresso venne a diminuire automaticamente anche il bisogno di trionfo. Parimenti, la parziale soluzione del problema della dipendenza, avendola resa più forte ed avendo rimosso molti dei sentimenti di umiliazione, diminuì l'urgenza del bisogno di trionfo. In tal modo, allorché alla fine ella tentò l'approccio a quell'impulso a vendicarsi che tanto profondamente la urtava, poté affrontare con accresciuta forza interna un problema già divenuto meno grave. Averlo affrontato fin dall'inizio del trattamento, non sarebbe stata cosa possibile; anzitutto, non lo avremmo compreso e, in secondo luogo, la paziente non avrebbe potuto sopportarlo.

Risultato di quest'ultimo periodo, fu una generale liberazione di energie. Clare ricuperò la sua perduta ambizione e su assai più sane basi; questa ambizione era adesso meno coatta e distruttiva e le sue mire si spostavano da un interesse per il successo ad un interesse per la materia trattata. Anche le relazioni con altre persone, già migliorate dopo il secondo periodo, perdettero quello stato di tensione creato dal primitivo frammischiarsi di falsa umiltà e di alterigia difensiva.

Fatte tutte le dovute riserve per l'eccessiva semplificazione già lamentata più sopra, l'esperienza mi induce a credere che questo rapporto clinico illustri il tipico procedere dell'analisi o, per esprimerci con maggior cautela, il corso ideale dell'analisi. Il fatto che vi siano state tre grandi divisioni nell'analisi di Clare, è solo accidentale; ve ne sarebbero potute essere altrettanto bene due o cinque. È caratteristico, tuttavia, che in ogni divisione l'analisi fece tre passi distinti e progressivi: riconoscimento della tendenza nevrotica; scoperta delle sue cause, manifestazioni e conseguenze; scoperta delle relazioni reciproche con altre parti della personalità e specialmente con le altre tendenze nevrotiche. Tali passi devono venir fatti per ognuna delle tendenze nevrotiche implicate. Ad ogni passo avanti, una parte della struttura si fa più chiara, finché tutto diventa trasparente. Non sempre i passi vengono fatti nell'ordine sopra esposto; più precisamente, è necessario acquisire una qualche comprensione delle manifestazioni della tendenza, prima che la tendenza stessa possa essere riconosciuta come tale. Ciò è esaurientemente illustrato al capitolo ottavo, dove viene riferita l'autoanalisi di Clare. Questa riconobbe molte importanti complicazioni della propria dipendenza morbosa, prima di accertare il fatto di dipendere da altri e l'imperioso stimolo che provava a cacciarsi in una relazione di dipendenza.

Ogni passo ha un suo particolare valore terapeutico. Il primo,

il riconoscimento cioè di una tendenza nevrotica, significa il riconoscimento di una forza motrice nei disturbi della personalità e questa conoscenza ha di per se stessa un certo valore terapeutico. Prima, la persona si sente indifesa ed in balia di forze intangibili. Il riconoscimento anche di una sola di queste forze, non solo significa un vantaggio di ordine generale per l'introspezione, ma dissipa pure in parte la sensazione di smarrimento e di abbandono. La conoscenza della ragione concreta di un disturbo, ci fa accorgere che esiste una probabilità di eliminarlo in un modo o nell'altro. Questo mutamento può venire illustrato con un semplice esempio. Un agricoltore intende allevare alberi da frutta, ma gli alberi che pianta non prosperano, benché egli dedichi loro le cure più assidue e tenti tutti i rimedi che conosce. Naturalmente, finisce con lo scoraggiarsi, quando, ad un tratto, scopre che quei suoi alberi soffrono di un male speciale od hanno bisogno che si concimi il suolo con uno speciale ingrediente; da quel momento, si verifica in lui un immediato mutamento nel modo di considerare i suoi affari e, di conseguenza, nel suo umore, benché ancora nessun miglioramento sia avvenuto nella crescita degli alberi. L'unica differenza in questa situazione esterna, sta nel fatto che ora gli è possibile esercitare un'azione decisiva, diretta al raggiungimento dei suoi fini.

A volte, basta la semplice scoperta di una tendenza nevrotica per curare un turbamento nevrotico. Un esperto direttore di azienda, per esempio, era profondamente turbato a causa dell'atteggiamento assunto dai suoi impiegati, atteggiamento che, mentre era stato sempre improntato a disciplinata devozione, ora si era mutato e per ragioni che sfuggivano al suo controllo; invece di accomodare all'amichevole come al solito le loro vertenze sindacali, gli impiegati si erano messi a fare richieste irragionevoli e ad usare un tono provocatorio. Benché il direttore fosse uomo di grandi risorse in molti campi, si sentiva incapace di fronteggiare questa situazione nuova; in breve, egli giunse ad un punto tale di risentimento e di disperazione, da considerare seriamente un proprio ritiro dagli affari. In questo caso, bastò la semplice scoperta del profondo bisogno del direttore di una devozione illimitata da parte dei suoi dipendenti, per rimediare alla situazione.

Di solito, però, il semplice riconoscimento di una tendenza nevrotica non vale a provocare radicali mutamenti. Anzitutto, la buona volontà di cambiarsi, rivelata dalla scoperta di una tendenza simile, è assai dubbia e pertanto manca di efficienza; in secondo luogo, una buona volontà di cambiarsi, anche se corrisponde ad un esplicito desiderio, non significa ancora capacità di farlo; tale capacità si sviluppa solo in seguito.

La ragione per cui la buona volontà iniziale di voler superare una tendenza nevrotica non costituisce di regola una forza sulla quale si possa fare affidamento, malgrado l'entusiasmo che spesso l'accompagna, è che la tendenza ha pure un valore soggettivo al quale la persona non intende rinunciare. Allorché sorge la speranza di superare un particolare bisogno coatto, vengono subito mobilitate quelle forze che ne vogliono il mantenimento. In altre parole, subito dopo il primo effetto liberatorio della scoperta, la persona si trova a dover fronteggiare un conflitto: essa vuole il cambiamento e nello stesso tempo non lo vuole. Questo conflitto, di solito, rimane inconscio, perché la persona non ama ammettere di voler aderire a qualcosa che è irragionevole e contraria ai suoi stessi interessi.

Se, per una ragione o per l'altra, prevale la decisione di non accettare mutamenti, l'effetto liberatorio della scoperta, dopo un fugacissimo senso di sollievo, si tramuterà in profondo scoraggiamento. Per tornare alla similitudine dell'agricoltore, il suo cambiamento di umore non durerà a lungo, se saprà, o crederà, di non potersi valere del rimedio richiesto per sanare i suoi alberi.

Fortunatamente, queste reazioni negative non sono frequenti. Più spesso, la buona volontà e la cattiva volontà di addivenire a mutamenti tendono ad un compromesso. In tal caso, il paziente si attiene alla risoluzione di cambiarsi, ma desidera cavarsela col minor mutamento possibile. Egli potrà magari sperare che sia sufficente scoprire come l'origine della tendenza risalga alla propria infanzia, oppure si limiterà a manifestare propositi di mutare, od ancora, potrà avere una ricaduta, una volta deluso nella sua speranza che il semplice riconoscimento della tendenza potesse cambiare tutto in poche ore.

Nel secondo passo, tuttavia, dato che sviscera le complicazioni della tendenza, il paziente si renderà conto sempre più profondamente delle spiacevoli conseguenze che questa può avere e degli intralci che può apportare in ogni campo nella sua vita. Supponete, per esempio, che egli soffra di una tendenza nevrotica alla indipendenza assoluta. Dopo aver riconosciuto la tendenza ad avere acquisito qualche cognizione circa le sue origini, gli ci vorrà un certo tempo per comprendere come solo questa via gli sia aperta per ottenere conforto ed in qual modo la tendenza si manifesti nella sua vita giornaliera. Dovrà esaminare dettagliatamente come questo bisogno si riveli nel suo atteggiamento verso l'ambiente fisico, come prenda a volte la forma di una avversione verso un panorama sbarrato, o gli dia una sensazione di ansia se si trova in un tafferuglio. Gli sarà necessario imparare a conoscere in qual modo esso influenzi il suo modo di comportarsi riguardo agli abiti, cosa che viene provata da certe

speciali sensibilità in fatto di cinture, scarpe, cravatte, e di tutti quei capi di vestiario nei quali ci si possa sentire legati. Dovrà saper riconoscere l'influenza della tendenza sul suo lavoro, rivelata forse da un senso di ostilità contro ogni lavoro monotonamente abitudinario, contro ogni impegno, promessa, suggerimento, da una ribellione contro il tempo ed i superiori. Gli toccherà comprendere la sua influenza sulla sua vita erotica, osservando certi fattori quali l'incapacità ad accettare dei legami o la disposizione a sentire che l'interessarsi ad un'altra persona non è che una forma di schiavitù. Così, si farà gradualmente una opinione su quei vari fattori che, in maggiore o minor grado, servono a mettere in rilievo il senso di coercizione e lo forzano a stare in guardia. Ma la semplice consapevolezza di avere un gran desiderio di indipendenza, è di gran lunga insufficiente; è solo quando riconoscerà la forza coattiva e generalizzata della tendenza stessa che egli saprà trarne un serio incentivo a cambiarsi.

In tal modo, il valore terapeutico del secondo passo, consiste anzitutto nel fatto di rinforzare la buona volontà del paziente a vincere l'impulso disturbatore; egli comincia ad apprezzare l'assoluta necessità di cambiarsi, sicché la buona volontà piuttosto equivoca di superare il disturbo, si tramuta in esplicita determinazione di contrastargli il passo in modo serio e deciso.

Questa determinazione, costituisce certo una forza possente ed apprezzabile, indispensabile per effettuare qualsiasi cambiamento; ma anche la determinazione più risoluta può essere di ben poco aiuto, se non si ha l'abilità di metterla in atto. E tale abilità si va gradualmente accrescendo, man mano che una manifestazione dopo l'altra vada facendosi chiara e trasparente. Mentre una persona lavora intorno alle complicazioni della sua tendenza nevrotica, le sue illusioni, paure, vulnerabilità, ed inibizioni, vengono gradualmente scacciate dai loro trinceramenti. Il risultato è che essa si sente meno malsicura, meno isolata ed ostile, ed il conseguente miglioramento delle sue relazioni con se stessa e con gli altri diminuisce successivamente la necessarietà della tendenza nevrotica ed accresce la capacità di affrontarla.

Questa parte del lavoro analitico ha inoltre il pregio di costituire un incentivo a scoprire quei fattori che impediscono un più profondo cambiamento. Le forze fino ad ora mobilitate hanno giovato a dissolvere il potere della particolare tendenza, contribuendo così a certi miglioramenti; ma è quasi sicuro che la tendenza stessa, e molte delle complicazioni che comporta, siano strettamente collegate con altri impulsi, eventualmente contradittori. Perciò, il paziente non può superare totalmente le proprie difficoltà lavorando solo alla sottostruttura sviluppata intorno alla particolare tendenza. Clare, per esempio, riuscì a perdere una parte della sua modestia coatta attraver-

so l'analisi di quella tendenza; ma alcune delle complicazioni derivantine erano, in quel momento, fuori della sua portata, perché si intrecciavano e combinavano con una forma di dipendenza morbosa e non potevano venire trattate che congiuntamente a quell'ulteriore problema.

Il terzo passo, consistente nel riconoscimento e nella comprensione delle relazioni reciproche tra differenti tendenze nevrotiche, porta ad afferrare i più profondi conflitti. Significa una comprensione dei tentativi di soluzione e del come tali tentativi abbiano portato solo nuovi imbarazzi e più profonde perplessità. Prima di giungere a questa parte del lavoro analitico, la persona può aver imparato a vedere nel profondo dei componenti di un conflitto, ma aver per altro pensato in cuor suo che si sarebbe potuto giungere ad una conciliazione. Può essere profondamente convinta, per esempio, che la natura del suo impulso è dispotica e che lo è pure quella del suo bisogno di venire applaudita per la sua suprema saggezza; ma ha tentato di conciliare tra loro queste due tendenze, limitandosi semplicemente ad ammettere occasionalmente di essere in preda a tale dispotico impulso, senza però avere la minima intenzione di mutarlo; nutriva la speranza segreta, che la semplice ammissione della tendenza dispotica le concederebbe di continuare ad abbandonarvisi, procurandole allo stesso tempo il riconoscimento della forte introspezione effettuata. Un'altra persona che anelava ad una serenità sovrumana, ma era anche spinta da impulsi di vendetta, si era messa in capo di poter mostrarsi serena per la maggior parte dell'anno, salvo a riservarsi una specie di licenza in cui poter indulgere nei suoi sentimenti vendicativi: è ovvio, che non si può avere un cambiamento fondamentale finché si aderisce segretamente a soluzioni del genere. Man mano che si procede anche nel lavoro del terzo passo, diviene possibile capire la natura provvisoria di tali soluzioni.

Il valore terapeutico di questo terzo passo sta anche nel fatto che esso rende possibile districare i circoli viziosi che operano tra le varie tendenze nevrotiche, i modi coi quali si rinforzano l'una con l'altra e quelli coi quali si combattono tra loro. Pertanto, ciò comporta una comprensione, alla fine, dei così detti sintomi, cioè di tutte le manifestazioni patologiche, come attacchi di ansia, fobie, depressioni, coazioni oscene.

Si sente dichiarare spesso, a tale effetto, che ciò che è veramente importante in psicoterapia, è lo scorgere i conflitti. Dichiarazioni simili hanno lo stesso valore di una controversia per stabilire che ciò che è realmente importante è la vulnerabilità nevrotica, o la inflessibilità, oppure la lotta per la superiorità. Ciò che è importante, è di considerare tutta la struttura, né più né meno. A volte, fin dai

primi momenti dell'analisi, è dato riconoscere dei conflitti esistenti; tali riconoscimenti, tuttavia, non riescono di utilità alcuna finché i componenti dei conflitti stessi non siano stati riconosciuti a fondo e non siano diminuiti di intensità; solo dopo che si sia compiuto un tale lavoro, quei conflitti diventeranno accessibili.

Terminiamo questa discussione, chiedendoci quale sia il valore pratico delle informazioni offerte in questo capitolo ed in quello precedente. Sono state date definite e dettagliate direttive circa la via da seguire nell'analisi? La risposta è che non esiste somma di sapere che possa coronare tali aspettative. Una delle ragioni di ciò, è che le differenze tra le varie persone sono troppo grandi per permettere di battere sempre un sentiero esattamente indicato. Anche nel caso che potessimo affermare che esiste solo un numero limitato di tendenze nevrotiche discernibili nella nostra civiltà, le combinazioni possibili tra queste poche tendenze sarebbero praticamente infinite. Altra ragione, è che, nell'analisi, noi non vediamo mai una tendenza nettamente separata e distinta da un'altra, ma scorgiamo la somma totale degli intersecamenti e dei frammischiamenti, tanto che occorre una grande elasticità di mente per isolare i vari componenti di quella visione. Una terza complicazione è che, spesso, le conseguenze delle varie tendenze non ci appaiono come tali, ma sono esse stesse represse, rendendo così estremamente difficile il riconoscimento della tendenza stessa. E, infine, l'analisi rappresenta una relazione umana al pari di una normale ricerca. Sarebbe servirsi di una similitudine unilaterale, paragonare l'analisi ad un viaggio di esplorazione, nel quale due colleghi od amici prendano parte, ambedue altrettanto interessati ad osservare ed a comprendere, quanto ad integrare le osservazioni ed a trarne le conseguenze. Nell'analisi, le peculiarità ed i disturbi del paziente — per non parlare dell'analista — sono di importanza vitale. Il suo bisogno di affetto, il suo orgoglio, la sua vulnerabilità, sono sempre presenti ed effettivi, sia in questa che in altre situazioni, ed inoltre l'analisi stessa svela ansie, ostilità e difese contro introspezioni che minacciano il suo sistema di sicurezza o l'orgoglio che egli ha sviluppato. Mentre tutte queste reazioni sono salutari, a patto che uno sappia comprenderle, tuttavia valgono a rendere il processo ancor più complesso e meno suscettibile di generalizzazione.

L'asserzione che ogni analisi debba seguire in alto grado una sua propria successione di lavoro nell'affrontare i problemi psicoanalitici, potrà forse intimidire qualche anima pavida, specialmente quelle che hanno sempre bisogno della garanzia di non star facendo cose errate. Tuttavia, queste anime pavide dovrebbero tener presente, e ciò valga a rassicurarle, che questo ordine speciale nella successione del lavoro

non viene creato da abili manipolazioni dell'analista, ma avviene spontaneamente, poiché è nella natura stessa dei problemi trattati che l'uno divenga accessibile solo dopo che un altro è già stato risolto. In altre parole, allorché uno analizza se stesso, farà usualmente i passi sopra descritti limitandosi a seguire il materiale di esame man mano che gli si presenta. Naturalmente, potrà accadergli qualche volta di giungere a domande alle quali, per il momento, non è possibile dare risposta. In casi simili, un analista esperto sarà probabilmente in grado di vedere che quel particolare soggetto è ancora fuori del potere di comprensione del paziente e perciò è preferibile lasciarlo cadere. Prendiamo il caso, per esempio, di un paziente, ancora fermamente convinto della propria superiorità sugli altri, il quale faccia emergere del materiale da cui si possa desumere che, invece, egli soffre del timore di non poter essere bene accetto agli altri. L'analista si renderà conto, allora, che sarebbe ancora prematuro combattere il timore di reiezione del paziente, poiché questi riterrebbe inconcepibile che l'essere superiore che egli crede di essere possa farsi prendere da paure simili. Molte altre volte, l'analista riconoscerà solo retrospettivamente come e perché un certo problema non era accessibile ad un dato punto dell'analisi. In altre parole, anche lui potrà procedere per tentativi o per errori.

Nell'autoanalisi, poi, può darsi che vi siano minori tentazioni di affrontare un fattore prematuramente, poiché la persona eviterà istintivamente quei problemi che non si sente ancora capace di fronteggiare. Però, se essa, dopo essersi affaticata per un certo tempo su un problema, si accorge che non sta avvicinandosi per nulla alla sua soluzione, dovrebbe sempre ricordarsi che potrebbe non essere ancora pronta a risolverlo e che forse sarebbe meglio abbandonarlo per il momento. Né dovrà scoraggiarsi per questo contrattempo, perché, molto spesso, anche un approccio prematuro può influenzare beneficamente l'ulteriore lavoro. Occorre appena di mettere in rilievo, tuttavia, che vi possono essere anche altre ragioni per le quali, presentandosi una data situazione, questa non venga accettata, e che pertanto non bisogna concludere affrettatamente che è prematura.

Le informazioni del genere di quelle da me presentate, riescono utili, non solo per prevenire scoraggiamenti non necessari, ma anche in maniera più positiva, perché aiutano ad integrare e comprendere delle peculiarità che altrimenti rimarrebbero allo stato di osservazioni sconnesse. Così, per esempio, una persona si potrà accorgere che incontra delle difficoltà allorché deve fare delle richieste (e ciò, sia che domandi la via giusta durante una gita in automobile, sia che debba rivolgersi ad un medico perché la curi), che considera come una umiliazione doversi sottomettere all'analisi, poiché sente che

dovrebbe esser capace di occuparsi dei propri problemi da se stessa, che si mostra irritata se qualcuno le dimostra simpatia o le offre dei consigli e si sente avvilita se deve accettare l'aiuto di altri. Se ha qualche nozione di tendenze nevrotiche, le potrà venire in mente che tutte quelle reazioni possono emanare da una celata tendenza ad una autosufficienza coatta. Naturalmente, non vi è nessuna garanzia che quel suo timore sia fondato. Il fatto che essa sia generalmente tediata dalla gente, potrebbe spiegare alcune di quelle reazioni, benché non varrebbe a spiegare il sentimento di orgoglio ferito che l'assale in certe occasioni. Ogni congettura deve essere fatta sperimentalmente e tenuta in sospeso finché non si siano radunate molte prove che vengano a convalidarla; ed anche allora occorre accertarsi con replicati tentativi se quella supposizione risponda completamente alla verità o sia solo parzialmente vera. Naturalmente, non ci si può mai attendere che una tendenza venga a spiegare tutto: si deve ricordare che possono esistere delle controcorrenti. Tutto ciò che ci si può ragionevolmente attendere, è che la tendenza sospettata rappresenti una delle forze coattive nella propria vita e pertanto debba rivelarsi attraverso un congruo tipo di reazioni.

Le conoscenze acquisite saranno di positivo aiuto anche dopo che si sia riconosciuta la tendenza nevrotica. La comprensione dell'importanza terapeutica che ha la scoperta delle varie manifestazioni e conseguenze di una tendenza, aiuterà a concentrare deliberatamente l'attenzione su quelle, invece di smarrirsi in una frenetica ricerca delle ragioni della sua potenza, ragioni che nella loro massima parte potranno esser comprese solo piú tardi. Una tale comprensione, riuscirà particolarmente apprezzabile nell'indirizzare il pensiero verso un graduale riconoscimento del prezzo pagato per la cura della tendenza.

Per quello che riguarda i conflitti, il valore pratico della conoscenza psicologica sta nel fatto che essa risparmia all'individuo vane incertezze tra questa o quella attitudine. Clare, per esempio, nel periodo in cui analizzò se stessa, perse una gran quantità di tempo nell'oscillare tra una tendenza che addossava tutto il biasimo agli altri e quella che lo accollava tutto a lei stessa. Ciò valse a generare in lei una gran confusione, perché voleva risolvere il problema e stabilire di quale delle due contraddittorie tendenze ella soffrisse, od almeno quale delle due avesse in lei la prevalenza. In realtà, tutte e due erano presenti in Clare ed emergevano a turno come contraddittorie tendenze nevrotiche. La tendenza a trovarsi colpevole ed a rifuggire dall'accusare gli altri, era uno dei risultati della sua modestia coatta; quella che addossava ogni colpevolezza agli altri, proveniva dal suo desiderio di sentirsi superiore, cosa che le rendeva intollerabile il riconoscere ogni propria manchevolezza. Se ella avesse pensato in

quel periodo alla possibilità di tendenze in conflitto tra loro ed originate da fonti in conflitto, sarebbe riuscita ad afferrare il procedimento giusto molto tempo prima.

Fino ad ora, abbiamo brevemente esaminato la struttura delle nevrosi ed abbiamo discusso sul modo generale in cui vanno trattate le forze inconscie al fine di ottenere gradualmente una chiara visione dell'intera struttura. Ma ancora non ci siamo occupati dei mezzi specifici per dissotterare queste forze. Nei due capitoli seguenti, discuteremo sul lavoro che paziente ed analista debbono fare insieme, per giungere alla fine alla comprensione della personalità del paziente.

Capitolo IV

RUOLO DEL PAZIENTE NEL PROCEDIMENTO PSICOANALITICO

L'autoanalisi è un tentativo di farsi paziente ed analista al medesimo tempo; ne deriva pertanto la necessità di discutere prima i compiti di ognuno di questi partecipanti nel procedimento analitico. Tuttavia, si dovrebbe sempre tener presente, che tale procedimento non consiste solamente nella somma di lavoro svolta dall'analista e dal paziente, ma anche in una vera e propria relazione umana. Il fatto che tale procedimento comporti l'opera di due persone, ha una considerevole influenza sul lavoro fornito da ognuna di esse.

Il paziente si trova di fronte a tre principali compiti da assolvere. Primo tra questi, è l'esprimersi senza reticenze e nel modo piú sincero e leale possibile. Secondo compito, è il sapere accorgersi delle proprie forze motrici inconscie e della loro influenza sulla propria vita. Il terzo, poi, cura e sviluppa la capacità di cambiare quelle attitudini che disturbano le relazioni tra il paziente ed il mondo circostante.

Una autoespressione completa, si raggiunge a mezzo della libera associazione di idee. Si deve a Freud l'ingegnosa scoperta, che la libera associazione, usata fino allora unicamente durante esperimenti psicologici, potesse venire utilizzata anche nella terapia. La libera associazione, significa un tentativo da parte del paziente di esprimere senza riserve, e nell'ordine con cui gli si va presentando, tutto ciò che gli venga in mente, e ciò senza preoccuparsi se questa o quella cosa gli appaia insignificante, estranea all'argomento, incoerente, irrazionale, indiscreta, mancante di tatto, imbarazzante, umiliante. E' bene sottolineare che questo « tutto ciò che gli venga in mente » va inteso nella sua accezione più letterale. Vi sono compresi, non solo pensieri passeggeri e generici, ma anche idee e ricordi specifici — incidenti che gli sono occorsi dall'ultima seduta, rimembranze di esperienze fatte in qualsiasi periodo della vita, riflessioni sopra se stesso od altri, reazioni all'analista od alla situazione analitica, pensieri o professioni di fede in fatto di morale, di religione, di politica e arte, desideri e progetti per il futuro; fantasticherie presenti e passate, e,

naturalmente, i sogni avuti. È particolarmente importante che il paziente esprima ogni sentimento che emerga in lui — passioni, speranze, esultanza, scoraggiamento, senso di sollievo, sospetti, collera — ed ogni suo pensiero generico o specifico. Naturalmente, il paziente per una ragione o per l'altra, potrà avere ritrosia a parlare di certe cose, ma in tal caso dovrebbe rivelare le sue obbiezioni a parlare di un dato pensiero o sentimento.

La libera associazione differisce dal nostro abitudinario modo di pensare e di parlare, e ciò, non solamente per la franchezza e la schiettezza cui è improntata, ma anche per la sua apparente mancanza di direzione. Discutendo un problema, chiacchierando dei nostri progetti per la vacanza di fine settimana, vantando il valore della merce ad un avventore, siamo soliti attenerci strettamente all'argomento. Dalle varie ondate di pensiero che attraversano la nostra mente, noi tendiamo a selezionare quegli elementi che si riferiscono specificamente alla situazione. Perfino quando discorriamo coi nostri più intimi amici, selezioniamo ciò che va detto e ciò che deve essere omesso, anche se lo facciamo senza accorgercene. Nella libera associazione, invece, è insito uno sforzo tendente ad esprimere tutto quello che ci passi per la mente, senza preoccuparci dove ciò possa condurci.

Al pari di ogni tentativo umano, la libera associazione può venire usata per scopi creativi oppure venire diretta ad ostacolare qualcosa. Se il paziente è palesemente deciso a rivelare tutto se stesso all'analista, le associazioni risulteranno suggestive e piene di significato; se invece ha un interesse urgente a non affrontare certi fattori inconsci, le sue associazioni saranno infeconde. Questi interessi, poi, potranno essere talmente prevalenti, da mutare in assurdità il naturale buon senso della libera associazione: tutto il risultato, allora, consisterà in un seguirsi di idee prive di significato, che appariranno come le parodie dei loro veri scopi. Se invece lo spirito che anima tali libere associazioni è uno spirito di schiettezza, di sincerità, di decisione ad affrontare i propri problemi e di buona volontà ad aprire tutto il proprio animo ad un'altra creatura umana, allora il procedimento asseconderà veramente lo scopo al quale tende.

Generalmente parlando, questo scopo tende a mettere, tanto l'analista che il paziente, in condizione di comprendere come funzioni la mente di quest'ultimo e, di conseguenza, di capire alla fine la struttura della sua personalità. Vi sono pure dei fatti specifici che possono venir chiariti attraverso libere associazioni — il significato di un attacco di ansia, di una stanchezza improvvisa, di una fantasticheria o di un sogno, il perché di certe assenze mentali del paziente, di alcune sue subitanee ondate di rancore contro l'analista, di una nausea da lui provata al ristorante la sera prima, della sua impotenza nei

confronti della moglie, di un inceppamento nella parola durante una discussione. Perciò, il paziente tenterà di vedere cosa gli accade allorché pensa a quel fatto specifico.

Per illustrare quanto abbiamo detto con un esempio, citeremo il sogno avuto da una paziente, nel quale uno degli elementi consisteva nell'angoscia per qualcosa di prezioso che le era stato rubato. Le chiesi cosa le fosse accaduto in connessione con quel particolare frammento del sogno. La prima associazione che le apparve, fu il ricordo di quando una cameriera aveva continuato per due anni a rubare effetti domestici; la paziente aveva sempre nutrito dei sospetti vaghi sul conto della cameriera e rammentava il profondo senso di disagio da lei provato fino al momento della scoperta finale. La seconda associazione, fu una storia misteriosa nella quale erano stati rubati dei gioielli dalla corona di un santo. Quindi ella si ricordò di aver sentito dire che gli analisti erano dei grassatori. Ed infine, le venne in mente che qualche particolare del sogno le aveva ricordato lo studio dell'analista.

Le associazioni indicavano, senza dubbio possibile, che il sogno era connesso con la situazione analitica. L'insinuazione che gli analisti erano dei grassatori, avrebbe comportato delle preoccupazioni riguardo agli onorari da pagare, ma si trattava di una deduzione errata, perché la paziente aveva sempre ritenuto gli onorari chiestile assai ragionevoli e ben meritati. Forse il sogno era una risposta alla precedente seduta analitica? La paziente non lo credeva, perché era uscita dalla seduta con un marcato sentimento di sollievo e di gratitudine. Nella seduta precedente, il fatto essenziale era stato che la paziente aveva riconosciuto nei suoi periodi di indifferenza a tutto e di inerzia una specie di depressione sovvertitrice; che quei periodi non erano apparsi mai, né a lei, né ad altri, sotto tale luce, perché non aveva mai provato sentimenti di scoraggiamento; che aveva affermato di soffrire e di sentirsi vulnerabile più di quanto non avesse ammesso anche a se stessa; che aveva confessato di aver represso spesso sentimenti di sofferenza, perché si sentiva costretta a sostenere la parte della persona di carattere idealmente forte, capace di subire ogni avversità senza turbarsi. Il senso di sollievo da lei provato, era stato simile a quello di chi abbia vissuto per tutta la sua vita in modo superiore ai propri mezzi, per quanto a spese di se stesso, ed ora comprenda finalmente, e per la prima volta, che quella sua esistenza basata su un simile *bluff* non era affatto necessaria. Tuttavia, quel senso di sollievo non era stato duraturo; ad ogni modo, ora, la paziente venne colpita ad un tratto dal ricordo che all'improvviso, e subito dopo la seduta, si era sentita in preda ad uno stato di grande irritazione, aveva rigettato e non era riuscita a prender sonno.

Non starò qui a riferire in dettaglio tutte le associazioni, ma dirò solo che la più importante traccia la fornì l'associazione della storia misteriosa: Io avevo rubato un gioiello dalla sua corona. Lo sforzo per dare a se stessa ed agli altri l'impressione di una forza non comune, era stato certo per lei un pesante fardello, ma aveva anche assolto molte importanti funzioni: le aveva dato un sentimento di orgoglio, di cui ella aveva sentito duramente la mancanza da che si era sentita scossa nella reale fiducia in se stessa; esso costituiva la sua più potente difesa contro il riconoscimento della sua effettiva vulnerabilità e delle tendenze assurde che la spiegavano. Così, in realtà, il ruolo che aveva assunto la paziente le riusciva prezioso ed il fatto che noi avessimo scoperto che si trattava appunto solo di un ruolo, costituiva una minaccia alla quale ella reagiva con indignazione.

La libera associazione, sarebbe affatto inadatta quale metodo per fare un calcolo astronomico o per procacciarsi dei lumi su una situazione politica, compiti questi che richiedono un ragionamento acuto e preciso; ma la libera associazione costituisce un metodo perfettamente appropriato — l'unico, anzi, allo stato delle nostre conoscenze — per comprendere l'esistenza, l'importanza ed il significato dei sentimenti e degli impulsi inconsci.

Ancora una parola circa il valore della libera associazione per il riconoscimento di se stesso: essa non può compiere dei miracoli. Sarebbe un errore attendersi che, non appena reinstaurato il controllo razionale, tutto ciò che paventavamo o di cui ci vergognavamo in noi stessi venga rivelato. Possiamo star certi che, in tal modo, non apparirà nulla più di quanto siamo preparati a sopportare. Quelli che emergeranno, saranno solo dei derivati dei sentimenti e degli impulsi repressi e, come nei sogni, emergeranno deformati o sotto forma di espressioni simboliche. Così, nella catena delle associazioni sopra menzionate, il santo non era che una espressione delle aspirazioni inconscie della paziente. Naturalmente, fattori inattesi possono a volte fare delle apparizioni drammatiche, ma ciò avverrà solo dopo che un considerevole lavoro precedente intorno allo stesso soggetto li abbia fatti avvicinare alla superficie. Sentimenti repressi possono apparire sotto forma di ricordi apparentemente remoti, come nella catena di associazioni già descritta. In quel caso, l'indignazione della paziente contro di me, che avevo recato danno all'esagerato concetto che ella aveva di se stessa, non apparì come tale; fu solo indirettamente, che la paziente mi fece sapere di reputarmi un losco criminale, che violava i più sacri *tabù* e derubava gli altri di cose di gran valore.

Come ho detto, le libere associazioni non possono fare miracoli; però, se usate con la giusta disposizione d'animo, sanno indicarci in quale direzione opera la mente, proprio come i raggi X ci rivelano i

movimenti dei polmoni o degli intestini, che altrimenti ci sarebbero rimasti invisibili. E questo, lo fanno con un linguaggio più o meno occulto.

L'evocare delle libere associazioni riesce difficile per tutti. Tale pratica, non solamente è in contrasto con gli abituali mezzi di comunicare tra noi e con l'etichetta convenzionale, ma comporta ulteriori difficoltà che differiscono da paziente a paziente; difficoltà che possono essere classificate sotto vari titoli, benché vengano inevitabilmente ad accavallarsi e combinarsi.

Anzitutto, vi sono pazienti nei quali tutto il procedimento di associazioni genera timori od inibizioni, poiché se essi dessero via libera ad ogni pensiero e sentimento, questi verrebbero a violare un territorio che è *tabù*. I particolari timori che verranno risvegliati, dipendono in ultima analisi da tendenze nevrotiche esistenti. Illustriamolo con qualche esempio.

Una persona apprensiva, oppressa fin dai suoi primi anni dalla minaccia di imprevedibili pericoli che l'attendono nella vita, è spinta inconsciamente ad evitare ogni rischio. Essa si attiene strettamente alla convinzione fallace che, mostrandosi previdente al massimo grado, riuscirà a controllare la vita; di conseguenza, evita di fare il minimo passo di cui non possa prevedere in anticipo gli effetti: sua suprema legge, è di non lasciarsi mai cogliere alla sprovvista. Per una persona del genere, la libera associazione significa il massimo della temerarietà, poiché tale procedimento si propone appunto di fare affiorare ogni cosa, senza sapere in anticipo cosa apparirà e dove ciò ci potrà condurre.

La difficoltà sarà di altro genere per una persona molto propensa all'isolamento, che si sente sicura solo quando porta una maschera e respinge automaticamente ogni intrusione nella sua vita privata. Una persona simile vive in una torre d'avorio e si sente minacciata da ogni tentativo di avvicinarla. Per costei, la libera associazione significa una intrusione insopportabile ed una minaccia al suo isolamento.

Vi è poi chi manca di autonomia morale e non osa avere delle opinioni proprie. Non è solito pensare, sentire ed agire di propria iniziativa, ma invece, come un insetto che sporge le sue antenne per rendersi conto della situazione, esamina attentamente l'ambiente circostante, per capire cosa gli altri si attendono da lui: infatti, per lui, i suoi pensieri sono buoni o giusti, solo se gli altri li approvano, e cattivi o errati, solo se li disapprovano. Anch'egli si sente minacciato all'idea di esprimere tutto ciò che gli viene in mente, però, in modo affatto differente dagli altri: sapendo solo rispondere, e non esprimersi spontaneamente, si sente smarrito. Cosa mai si attende l'analista da lui? Gli toccherà semplicemente parlare senza interruzione? E l'ana-

lista, si interessa ai suoi sogni? Od alla sua vita sessuale? Ci si attende forse che egli si innamori dell'analista? E cosa è che quest'ultimo approva o disapprova? Per costui, l'idea di una autoespressione franca e spontanea suscita una quantità di incertezze tormentose e gli fa temere la minaccia di una possibile disapprovazione.

Ed infine, esaminiamo il caso di una persona, presa nelle reti dei suoi stessi conflitti, che è divenuta inerte ed ha perso la capacità di sentire se stessa come una forza motrice autonoma; essa può indursi a fare un tentativo, solo se l'iniziativa di quel tentativo venga da altri; ha tutta la buona volontà di rispondere a delle domande, ma si sente perduta quando è abbandonata alle sue sole risorse; così, non è capace di libere associazioni, perché le è inibita ogni capacità di attività spontanea; e questa inabilità ad associare, può provocare in lei una specie di panico, se è una di quelle persone per le quali il successo in ogni cosa è una necessità coatta, perché allora considererà probabilmente tale inibizione come un insuccesso.

Questi esempi illustrano come, in alcune persone, l'intero procedimento di libera associazione origini timori od inibizioni; ma anche coloro ai quali il procedimento è accessibile in linea generale, inciampano in esso in questa o quella zona che, se portata alla luce, provoca in loro attacchi di ansia; così, nel caso di Clare, capace in linea generale di libere associazioni, tutto ciò che si avvicinasse alle sue represse esigenze di vita, le causava ansia al principio dell'analisi.

Altra difficoltà deriva dal fatto, che una sincera espressione di ogni pensiero e sentimento mette a nudo alcuni tratti di cui la persona si vergogna e che si sente umiliata di riferire. Come abbiamo menzionato nel capitolo sulle tendenze nevrotiche, i tratti considerati umilianti sono molti e svariati. Una persona che sia fiera di perseguire cinicamente i soli interessi materiali, si sentirà sbalordita e vergognosa, se tradisce in sé tendenze idealistiche. Un'altra che si vanta della sua apparenza angelica, si vergognerà se mette in luce qualche tratto egoistico o irriflessivo. E la stessa umiliazione si avrà, in caso di scoperta di qualche esigenza.

Molte delle difficoltà incontrate dal paziente nell'esprimere i suoi pensieri e sentimenti, vengono da lui addebitate all'analista. Così, la persona incapace di libere associazioni — sia perché ciò verrebbe a minacciare le sue difese personali, sia perché ha perduto in troppo larga misura ogni facoltà di iniziativa — molto probabilmente riverserà sull'analista la propria avversione al procedimento, od il proprio dispiacere per l'insuccesso, e reagirà con un ostruzionismo provocatore ed incosciente. Praticamente, essa dimenticherà che il suo sviluppo e la sua felicità sono in ballo. Ma anche se il procedimento non susciti ostilità contro l'analista, rimane sempre il fatto

che, in maggiore o minore misura, un certo timore per il contegno dell'analista permane sempre. Comprenderà egli? Mi condannerà? Esaminerà benignamente il mio caso o mi si volgerà contro? Si preoccupa veramente del mio miglioramento, oppure intende modellarmi secondo le sue idee? Si offenderà, se mi permetto osservazioni personali sul suo conto? Perderà la pazienza, se non accetto i suoi suggerimenti?

È questa infinita varietà di crucci e di ostacoli, che rende estremamente difficile l'esprimersi con lealtà e franchezza. Di conseguenza, è inevitabile che il paziente ricorra spesso a tattiche evasive ed ometta deliberatamente certi incidenti. Inoltre, alcuni fattori non si presenteranno alla sua mente durante la seduta analitica, oppure dei sentimenti non verranno espressi, perché troppo fugaci, o magari dei dettagli saranno omessi perché ritenuti banali. Il « calcolo ragionato » prenderà il posto del libero fluire dei pensieri, sicché il paziente si limiterà ad una eterna esposizione delle proprie occorrenze giornaliere; infiniti sono i modi in cui egli potrà tentare, coscientemente od incoscientemente, di sfuggire a quanto gli viene richiesto.

Pertanto, mentre il compito di dire tutto ciò che viene in mente è in apparenza facilissimo, in realtà, le difficoltà che tale compito comporta sono talmente grandi, che si riesce ad espletarlo solo in maniera approssimativa. Quanto maggiori saranno gli ostacoli incontrati, tanto meno produttivo sarà il lavoro del paziente; però, quanto meglio questi assolverà tale compito, tanto più trasparente si farà la sua persona a se stesso ed all'analista.

Il secondo compito che spetta al paziente nell'analisi, è quello di affrontare lealmente i propri problemi — di ottenerne la visione riconoscendo i fattori rimasti fino allora inconsci. Tuttavia, questo non è solo un procedimento intellettuale, come la parola « riconoscere » potrebbe suggerire; come è stato messo in rilievo in tutta la letteratura analitica a partire da Ferenczi e da Rank, esso è una esperienza al tempo stesso intellettuale ed emotiva; se mi è concesso servirmi di una espressione dialettale, esso significa capire noi stessi da ciò che brontola nelle nostre budella.

L'introspezione può darci il riconoscimento di un fattore completamente represso, come la scoperta, fatta da persona coattivamente modesta o caritatevole, di provare in realtà un diffuso senso di disprezzo per l'umanità. Può pure significare il riconoscimento di un impulso che, giunto al livello della coscienza, si mostra avere una estensione, una intensità ed una qualità che non ci saremmo mai sognate: per esempio, una persona può sapere di essere ambiziosa, ma non aver mai sospettato prima che la sua fosse una passione divoratrice, che determinava la sua vita e conteneva un elemento distruttivo, il desiderio cioè di un trionfo permeato di vendetta sugli

altri. Oppure l'introspezione può portare alla scoperta, che alcuni fattori, apparentemente sconnessi, sono strettamente legati tra loro. Una persona può essersi resa conto di nutrire delle aspettative grandiose circa la propria importanza ed i propri successi nella vita ed essersi accorta pure di essere propensa a veder le cose in nero e di avere una specie di presentimento che tra non molto le toccherebbe soggiacere a non so quale disastro, ma non avere mai avuto il sospetto che ognuna di quelle attitudini rappresentasse un problema e che vi potesse essere una connessione tra loro. In questo caso, l'introspezione potrebbe rivelare al paziente che il suo impulso ad essere ammirato per il proprio valore eccezionale è talmente inflessibile, da fargli provare una profonda indignazione allorché ciò non si avvera ed indurlo pertanto ad una svalutazione di se stesso: proprio come un inveterato aristocratico che debba far fronte alla necessità di abbassarsi ad un tenore di vita inferiore, questo paziente preferirebbe cessare di vivere piuttosto che accontentarsi di qualcosa di meno di quanto si sente qualificato ad esigere. In tal modo, la sua preoccupazione di un disastro impellente rappresenterebbe, in realtà, un celato desiderio di perire, e ciò, in parte, come manifestazione di disprezzo per una vita che non si è svolta secondo le sue aspettative.

Non è possibile dire in generale cosa significhi per un paziente l'ottenere la visione dei suoi problemi, proprio come sarebbe impossibile dire cosa significherebbe per una persona l'essere esposta ai raggi del sole. Il sole potrà farle male, oppure salvarle la vita, causarle fatica o darle ristoro, visto che l'effetto prodotto dipenderà dalla intensità e durata dei raggi solari ed anche dalle condizioni in cui la persona si trova. Parimenti, una introspezione può riuscire estremamente penosa od apportare un sollievo immediato. Ci troviamo qui in un campo assai simile a quello esaminato più sopra, allorché abbiamo discusso sul valore terapeutico dei vari passi durante l'analisi, ma non sarà male ricapitolare quelle osservazioni, data la lieve differenza nel loro contesto.

Una introspezione può procurare sollievo per diverse ragioni. Anzitutto, per cominciare dalla considerazione meno importante, il semplice fatto di apprendere le ragioni di alcuni fenomeni fino allora incompresi può costituire spesso una piacevole esperienza intellettuale; in ogni situazione della vita, il semplice fatto di conoscere la verità è causa di sollievo. Questa considerazione si applica, non solo alle spiegazioni delle peculiarità presenti, ma anche ai ricordi di esperienze infantili finora dimenticati, sempre che tali ricordi possano essere di aiuto per comprendere esattamente quali fattori abbiano influenzato fin dall'inizio il proprio sviluppo.

Ancor più importante, è il fatto che l'introspezione possa rive-

lare fedelmente ad una persona i propri sentimenti, col mostrarle quanto fosse speciosa la sua precedente attitudine. Allorché il paziente diviene libero di esprimere la collera, l'eccitamento, il disprezzo, la paura, o qualsiasi altro sentimento che egli avesse fino a quel punto represso, vuol dire che un sentimento attivo e vitale ha sostituito una inibizione paralizzatrice ed è stato fatto un passo avanti verso il ritrovamento di se stesso. Le involontarie risate che accompagnano spesso tali scoperte, sono rivelatrici di questo sentimento di liberazione. Ciò può essere vero, perfino nel caso in cui il ritrovare se stesso non sia affatto piacevole; per esempio, perfino allorché si riconosca che tutta la propria vita è stata spesa semplicemente ed invano per « avvicinarsi a un qualche cosa », oppure che si è sempre tentato di danneggiare e dominare gli altri. Oltre ad originare questo accrescimento del sentimento di se stesso e della vitalità e dell'attività personali, l'introspezione può valere a rimuovere gli stati di tensione creati dalla precedente necessità di ostacolare i propri reali sentimenti: con l'accrescere le forze già richieste per la repressione, essa può far aumentare anche la somma delle energie disponibili.

Infine, strettamente connessa con la liberazione delle energie, l'abolizione di una repressione viene ad aprire il passo all'azione. Finché un impulso od un sentimento è represso, la persona viene a trovarsi in un vicolo cieco; fino a che essa, per esempio, è del tutto inconscia di una sua ostilità contro gli altri e sa solamente di trovarsi imbarazzata di fronte alla gente, non è in grado di fare nulla per sbarazzarsi di quella ostilità; né ha la possibilità di comprenderne le ragioni, di capire quando sia giustificata o non, di farla diminuire o magari cessare. Ma se la repressione è tolta e la persona sente l'ostilità come tale, allora, e solo allora, può averne una buona visione e procedere alla scoperta in se stessa di quei punti vulnerabili che la causavano e davanti ai quali ella si era mostrata altrettanto cieca quanto davanti all'ostilità stessa. Schiudendo così la possibilità di portare eventualmente qualche cambiamento nei fattori disturbatori, l'introspezione sarà probabilmente di gran sollievo. Anche se non è facile che si verifichino cambiamenti immediati, si avrà almeno la visione di una futura via di uscita da quella situazione angosciosa. Ciò si dimostra vero, perfino quando la reazione iniziale si risolva in un sentimento di offesa o di paura. La scoperta fatta da Clare di avere eccessivi desideri ed esigenze ingiustificate, cominciò col provocare in lei uno stato di panico, dato che veniva a turbare quella modestia coatta che costituiva uno dei pilastri del suo sentimento di sicurezza; ma non appena lo stato acuto di ansia si fu calmato, quella scoperta le diede un vero senso di sollievo, perché rappresentava la possibilità di liberarsi da quei ceppi che le avevano legato mani e piedi.

Tuttavia, la prima reazione ad una introspezione può essere una reazione di dolore piuttosto che di sollievo. Come abbiamo già discusso nel capitolo precedente, due sono le conseguenze negative di una introspezione. La prima, è di sentirla solo come una minaccia; l'altra, che vi si reagisca con lo scoraggiamento e lo smarrimento. Eppure, per differenti che possano sembrare, queste due conseguenze sono essenzialmente semplici sfumature di intensità. Tutte e due sono determinate dal fatto che una persona non è, o non lo è ancora, né capace, né desiderosa di rinunciare a certe esigenze fondamentali della vita. Quali siano queste esigenze, poi, dipende naturalmente dalle tendenze nevrotiche di cui la persona stessa soffre.

Dipende dalla natura coattiva di queste tendenze se le esigenze sono così spietate e così dure da essere abbandonate. Uno che sia ossessionato da una bramosia di potere, per esempio, può fare a meno degli agi, dei piaceri, delle donne, degli amici e di quanto altro faccia usualmente la vita desiderabile, purché però non gli si tolga il potere. Finché non si sia deciso ad abbandonare questa sua rivendicazione, ogni volta che se ne metta in dubbio il valore non si otterrà altro risultato che spaventarlo o farlo irritare. Reazioni di paura del genere, vengono prodotte non solo da introspezioni che confutino la fattibilità di dati impulsi, ma anche da quelle rivelanti che, il perseguirli, impedisce al paziente di raggiungere altri obbiettivi per lui più importanti, o di superare sofferenze ed ostacoli penosi. Oppure, per valerci di altri esempi, uno che soffra del proprio isolamento e del sentirsi imbarazzato di fronte alla gente, ma che però non abbia fondamentalmente nessun desiderio di sortire dalla sua torre di avorio. potrà reagire con l'ansia ad ogni introspezione che gli mostri come egli non possa raggiungere un obbiettivo — un minore isolamento — senza abbandonare l'altro — la sua torre eburnea. Finché una persona si rifiuta fondamentalmente di lasciar cadere il suo convincimento coatto di riuscire a padroneggiare la vita mediante la semplice forza della sua volontà, qualsiasi introspezione che le mostri la natura fittizia di quel suo convincimento coatto, provocherà in lei attacchi di ansia, perché le darà l'impressione di sentirsi mancare il terreno sotto i piedi.

L'ansia provocata da tali introspezioni, non è che la risposta della persona, la quale comincia ad intravedere che, alla fine, le occorrerà cambiare qualche cosa alle basi della sua vita, *se* vuol farsi libera. Però, i fattori che debbono venire cambiati sono trincerati ancora troppo fortemente, rappresentano ancora per lei dei mezzi troppo vitalmente importanti per ogni contatto con se stessa e con gli altri; perciò essa ha paura di ogni cambiamento e l'introspezione crea in lei un senso di panico invece che di sollievo.

Inoltre, se la persona sente nel più profondo di se stessa che un cambiamento simile, per quanto indispensabile per la sua liberazione, è affatto fuor di questione, reagirà con un sentimento di smarrimento, piuttosto che di paura. Nella sua mente conscia, tale sentimento viene spesso oscurato da una profonda irritazione nei riguardi dell'analista. Essa sente, infatti, che l'analista si sta dimostrando grossolanamente crudele nel guidarla verso certe introspezioni, mentre, ad ogni modo, non può rimediarvi in maniera alcuna. Reazione questa comprensibilissima, perché nessuno di noi si mostra disposto a sopportare danni e sofferenze, se alla fine ciò non debba giovare al conseguimento dei nostri fini.

Una reazione negativa in seguito ad una introspezione, non tronca necessariamente ed in modo definitivo la questione; a volte, infatti, la reazione negativa dura poco e si muta rapidamente in una sensazione di sollievo. Non ho bisogno di dare qui particolare attenzione ai fattori che determinano se l'attitudine di una persona nei confronti di una particolare introspezione possa cambiare attraverso un ulteriore lavoro psicoanalitico; basterà dire che un cambiamento del genere è nell'ambito delle possibilità.

Tuttavia, le reazioni a scoperte su noi stessi non possono venir comprese a fondo, se le cataloghiamo in reazioni producenti sollievo e reazioni provocanti timore o smarrimento. A parte ogni considerazione sulla reazione immediata prodotta, una introspezione significa sempre una sfida all'equilibrio esistente. Una persona spinta da bisogni coatti ha funzionato male; essa ha perseguito certe mete a spese dei suoi reali desideri; è inibita sotto molti punti di vista ed è vulnerabile in vaste e diffuse zone, la necessità di combattere paure ed ostilità represse falcidia ogni sua energia; si è estraniata da sé e dagli altri; ma nonostante tutti questi difetti nel suo macchinario psichico, le forze operanti dentro di lei costituiscono ancora una struttura organica, entro la quale ogni fattore è in relazioni reciproche con gli altri. Di conseguenza, non è dato cambiare nessuno dei fattori se non si vuole influenzare tutto l'organismo. A stretto rigor di termini, non esiste una vera e propria introspezione isolata. Naturalmente, accade spesso che una persona si fermi a questo o quel punto; infatti, può non essere soddisfatta del risultato ottenuto, o sentirsi scoraggiata, o resistere attivamente a procedere oltre; ma, in linea di principio, ogni introspezione ottenuta, per piccola che sia, apre la via a nuovi problemi a causa della sua connessione reciproca con altri fattori psichici e pertanto porta con sé un potere esplosivo che può venire a scuotere l'intero equilibrio. Quanto più rigido sarà il sistema nevrotico, tanto meno la minima modifica sarà tollerata; e quanto più l'introspezione minaccerà da vicino le fondamenta, tanto maggiore sa-

rà l'ansia che ne scaturirà. La « resistenza », come spiegherò in seguito, nasce in ultima analisi dal bisogno di mantenere lo *status quo*.

Il terzo compito spettante al paziente, è il cambiare quei fattori nel suo interno che interferiscono con un suo migliore sviluppo. Ciò non significa solo una modifica dell'azione o del comportamento, come il raggiungere od il ritrovare la capacità a pubbliche esibizioni, al lavoro creativo, alla cooperazione, alla potenza sessuale, oppure il riuscire a sbarazzarsi da fobie o tendenze alla depressione. Questi cambiamenti si verificheranno automaticamente in caso di analisi coronata dal successo. Tuttavia non sono cambiamenti primari, ma risultano da altri meno visibili cambiamenti nell'interno della personalità, quali il giungere ad una attitudine più realistica verso se stesso, invece di oscillare tra una autoglorificazione ed una autoumiliazione, l'acquisire spirito di iniziativa, affermazione di se stesso e coraggio, invece di rimanere inerte e pavido, il divenire capace di far dei progetti, invece di lasciarsi andare alla deriva, il trovare in se stesso il centro di gravità, invece di appoggiarsi ad altri ed avere eccessive pretese e muovere eccessive accuse, il nutrire maggior benevolenza e comprensione per la gente, invece di albergare una diffusa ostilità difensiva. Allorché si verifichino cambiamenti interni del genere, ne deriveranno subito in egual grado anche cambiamenti esterni nelle attività e nei sintomi manifesti.

Molti dei cambiamenti che si svolgono nell'interno della personalità, non costituiscono speciali problemi. Così, una introspezione può di per se stessa costituire un cambiamento, se consiste in una reale esperienza emotiva. Si potrebbe dire che nulla è mutato, se si è riusciti a veder chiaro, per esempio, in una ostilità fino allora repressa: l'ostilità si trova sempre lì, solo la consapevolezza di essa è differente. Ciò è vero però solamente in senso meccanico. In realtà, il fatto che una persona, la quale aveva saputo solo di essere in equilibrio instabile, affaticata o diffusamente irritata, riconosca l'ostilità concreta che, attraverso la propria repressione, aveva originato tali disturbi, costituisce una enorme differenza. Come abbiamo già spiegato, quella persona, dopo fatta tale scoperta, si potrà sentire come rinata. E quel suo riconoscimento, a meno che essa non faccia in modo di scartarlo immediatamente, non mancherà di influenzare le sue relazioni con gli altri; esso farà sorgere un sentimento di autosorpresa, stimolerà l'incentivo ad investigare sul significato dell'ostilità, farà scomparire quel sentimento di smarrimento di fronte a qualcosa di ignoto e farà sì che ella si senta più viva.

Si danno anche cambiamenti che avvengono automaticamente, quali risultati indiretti di una introspezione. I bisogni coatti del pa-

ziente diminuiranno, non appena la fonte dell'ansia sia diminuita. Una maggiore benevolenza emergerà automaticamente, anche se non si è toccato alla desiderabilità della benevolenza, non appena si sia scoperto e compreso un sentimento di umiliazione represso. Qualora venga riconosciuto e minimizzato un timore di insuccesso, la persona diventerà spontaneamente più attiva ed accetterà di correre dei rischi che aveva fino allora inconsciamente evitato.

Fino a questo punto, introspezione e cambiamenti sembrano coincidere e potrebbe apparire non necessario il presentare questi due procedimenti quali compiti separati. Ma si danno delle situazioni, durante l'analisi — come del resto anche nella vita stessa — in cui, malgrado l'introspezione, si lotterebbe con le unghie e coi denti per non fare cambiamenti. Abbiamo già discusso alcune di tali situazioni. Esse possono venire generalizzate, dicendo che, allorché un paziente riconosce di dover rinunciare a qualcuno dei suoi bisogni coatti, od almeno modificarlo, se vuole avere il libero uso delle proprie energie per un suo migliore sviluppo, esso deve ingaggiare una dura lotta in cui sfrutterà le sue ultime risorse, pur di confutare la necessità di possibili cambiamenti.

Altra situazione in cui introspezione e cambiamenti possono essere ben distinti, sorge quando l'analisi ha condotto una persona di fronte ad un conflitto che richiede una qualche decisione. Non tutti i conflitti scoperti mediante la psicoanalisi sono però di tale natura. Se, per esempio, si è riconosciuta l'esistenza di impulsi contradittori tra il bisogno di controllare gli altri e quello di accondiscendere alle loro richieste, non è il caso di scegliere tra le due date tendenze nevrotiche; ambedue debbono venire analizzate e, non appena la persona abbia trovato modo di migliorare le relazioni con se stessa e con gli altri, finiranno tutte due con lo scomparire od almeno col modificarsi considerabilmente. Le cose vanno in modo differente, tuttavia, se un conflitto tra interessi personali ed ideali, rimasto fino a quel momento inconscio, viene ad emergere. L'evento può esser stato mascherato ed oscurato in varie maniere: l'attitudine cinica può essere stata cosciente, mentre gli ideali venivano repressi, o rigettati coscientemente se a volte affioravano; oppure la bramosia di vantaggi materiali (denaro, prestigio) può esser stata repressa, mentre si aderiva strettamente e coscientemente agli ideali; od anche, può essere avvenuto un continuo tentennamento tra il considerare gli ideali cinicamente ed il dare loro invece importanza. Però, quando un conflitto viene a rendersi manifesto, non basta scorgerlo e comprenderne le ramificazioni. Dopo che tutti i problemi che la situazione comporta siano stati completamente chiariti, il paziente dovrà finire col fare una sosta. Egli dovrà riflettere se, e fino a qual punto, intenda pren-

dere sul serio i propri ideali e quale posto invece si proponga di assegnare nella vita ai suoi interessi materiali. Si dà qui pertanto una delle occasioni, in cui il paziente può esitare a passare dalla introspezione ad una revisione delle proprie attitudini.

Tuttavia, è certamente esatto che i tre compiti assegnati al paziente siano strettamente interconnessi tra loro. La capacità completa di autoespressione spiana la via all'introspezione, mentre questa occasiona o prepara il cambiamento. Ogni passo influenza gli altri. Quanto più il paziente si ritrae dall'acquisizione di una data visione di se stesso, tanto maggiore impedimento ne verrà alle sue libere associazioni. Quanto più fortemente resiste ad un certo cambiamento, tanto più combatterà l'introspezione. Tuttavia, è il cambiamento che rappresenta la meta da raggiungere. L'alto valore che si attribuisce all'autoriconoscimento, non gli viene riconosciuto solo per amore della semplice introspezione come tale, ma della introspezione quale mezzo di rivedere, modificare e controllare i sentimenti, gli impulsi e le attitudini.

L'attitudine del paziente in fatto di cambiamenti procede sovente per gradi. Spesso egli inizia il trattamento con la mal celata aspettativa di sottomettersi ad una vera cura magica, il che comporta generalmente la speranza che tutti i propri disturbi debbano svanire, senza che gli tocchi cambiar nulla e magari senza che debba svolgere un lavoro attivo su se stesso. Di conseguenza, attribuisce all'analista poteri addirittura magici e tende ad ammirarlo ciecamente. Poi, quando si accorge che le sue speranze non possono realizzarsi, è portato a ritirare del tutto la precedente « fiducia », dicendosi che, dopo tutto, visto che l'analista è semplicemente una creatura umana simile a lui, non si sa proprio che giovamento gli potrebbe arrecare. Cosa importantissima, viene a galla allora il suo sentimento di impotenza a svolgere un qualsiasi lavoro attivo sopra se stesso. È solo quando, e se, le sue energie possono venire liberate ed espletare un lavoro attivo e spontaneo, che gli è concesso finalmente di considerare il proprio sviluppo come un affare che lo riguarda da vicino e l'analista come qualcuno che in ciò può solo dargli una mano.

I compiti che il paziente deve affrontare durante l'analisi, sono apportatori di molte difficoltà e di molti benefizi. Se l'esprimersi in tutta franchezza è duro, rappresenta anche una vera benedizione. Lo stesso si dica per quanto riguarda l'introspezione ed i cambiamenti. Il rivolgersi all'analisi come ad un possibile aiuto nel conseguimento del proprio sviluppo, è pertanto ben lungi dal significare di avere scelto la via più facile. Essa richiede nel paziente una buona dose di determinazione, di autodisciplina e di preparazione alla lotta attiva,

non differendo in nulla, perciò, da altre situazioni nella vita che assecondano lo sviluppo dell'individuo. Però, è appunto imparando a superare le difficoltà che si frappongono alla nostra avanzata, che diveniamo forti.

Capitolo V

RUOLO DELL'ANALISTA NEL PROCEDIMENTO PSICOANALITICO

Compito generale dell'analista, è l'aiutare il paziente a riconoscere se stesso ed a riorientare la propria vita, fino al punto in cui questi lo giudichi necessario. Per tracciare un quadro più impressionante di quello che l'analista compie per raggiungere tale meta, è necessario suddividere il suo lavoro in tante categorie, discutendole poi una per una. Grosso modo, il lavoro può venire frazionato in cinque principali divisioni: osservazione, comprensione, interpretazione, aiuto nella resistenza, ed aiuto generale umano.

Fino ad un certo punto, le osservazioni dell'analista non differiscono da quelle di ogni altra persona dotata di spirito osservatore e, fino ad un certo punto, hanno un carattere specifico. Al pari di qualunque altro, l'analista osserverà le qualità generali nel comportamento del paziente, quali la tendenza all'isolamento, l'inflessibilità, la cordialità, la spontaneità, la diffidenza, l'arrendevolezza, la temerarietà, la fiducia, la perentorietà, la timidezza, la sensibilità, la crudeltà. Valendosi del semplice procedimento di stare ad ascoltare il paziente, si procurerà diverse impressioni generali: se questi è disposto a lasciarsi andare, oppure se mostra di irrigidirsi e di chiudersi in se stesso; se si esprime in modo controllato, o se procede a salti ed a scatti nella sua esposizione; se espone generalità astratte, o dettagli concreti; se scende in particolari o non; se parla spontaneamente, oppure se lascia l'iniziativa all'analista; se si serve di un linguaggio convenzionale, o se esprime realmente ciò che pensa e sente.

Con osservazioni più specifiche, poi, l'analista apprende anzitutto molte cose da quanto il paziente gli racconta intorno alle proprie esperienze passate e presenti, alle sue relazioni con se stesso e con gli altri, ai suoi progetti, desideri, timori, pensieri. In secondo luogo, altri lumi gli vengono dal contegno che il paziente tiene nel suo studio, poiché ogni paziente reagisce differentemente agli accordi concernenti gli onorari, l'orario, il modo come sdraiarsi sulla cuccetta ed altri aspetti oggettivi dell'analisi. Ogni paziente reagisce pure in mo-

do differente al fatto di essere sottoposto ad analisi. Così, un paziente considererà l'analisi come un interessante processo intellettuale, ma dubiterà di averne realmente bisogno; un altro, la tratterà come se fosse un segreto umiliante; mentre un terzo se ne mostrerà fiero, come di uno speciale privilegio. Inoltre, i pazienti esibiscono una varietà infinita di attitudini nei riguardi dell'analista stesso, con tutte le sfumature individuali che si notano anche nelle altre relazioni umane. Infine, essi fanno mostra di astuti o grossolani vacillamenti nelle loro reazioni, e quei vacillamenti costituiscono di per se stessi altrettante rivelazioni. Queste due fonti di informazione — le comunicazioni del paziente su se stesso e l'osservazione del suo comportamento reale — si completano l'un l'altra, proprio come lo fanno in ogni relazione umana. Anche se conosciamo a fondo la storia di una persona e tutti i suoi modi di comportarsi con gli amici, le donne, gli affari, la politica, la rappresentazione che potremo farci di lei riuscirà assai più chiara e completa, se la conosceremo di persona e la vedremo in azione. Ambedue queste fonti di conoscenza sono indispensabili e l'una non è meno importante dell'altra.

Al pari di ogni altra osservazione, quella dell'analista sarà influenzata dalla natura dell'interesse che egli vi ripone. Una venditrice noterà in un avventore qualità diverse da quelle che un assistente sociale scorge nell'operaio che lo richiede di aiuto. Un datore di lavoro, nell'interrogare un impiegato che desideri di venire assunto, batterà sul suo spirito di iniziativa, sulla sua capacità, sulle sue referenze, mentre un sacerdote che parli ad un suo parrocchiano, si interesserà specialmente al suo comportamento morale ed alla sua fede religiosa. L'analista non concentra il proprio interesse sopra una parte sola del paziente, nemmeno sulla parte che soffre dei disturbi, ma ne abbraccia necessariamente tutta la personalità. Dato che intende comprenderne l'intera struttura, né sa in precedenza quello che potrà essere più importante e quello che lo sarà meno, la sua attenzione si dovrà estendere al maggior numero di fattori possibile.

Le osservazioni analitiche specifiche, derivano dal proposito dell'analista di riconoscere e di capire le motivazioni inconscie del paziente. È appunto questa la loro essenziale differenza dalle osservazioni di carattere generale. Anche dalle ultime, è vero, si può ottenere la sensazione di certe correnti sotterranee, ma tali impressioni rimangono più o meno allo stato di assaggi e magari non vengono nemmeno formulate; perciò, non ci prendiamo cura, di regola, di stare a distinguere se sono determinate da fattori psichici nostri, oppure provenienti dalla persona osservata.

Tuttavia, le osservazioni specifiche dell'analista costituiscono una parte importante del procedimento analitico. Esse rappresentano uno

studio sistematico delle forze inconscie rivelate dalle libere associazioni del paziente, associazioni alle quali l'analista dovrà prestare molta attenzione, cercando di non selezionare prematuramente un qualsiasi elemento, ma di interessarsi vivamente ad ogni dettaglio.

Alcune delle osservazioni dell'analista salteranno subito all'occhio; così come, in un paesaggio immerso nella nebbia, si scorge la linea indistinta di una casa o di un albero, l'analista non avrà difficoltà nel riconoscere subito questo o quel tratto generale del carattere; ma la maggior parte delle sue osservazioni costituiscono solo un groviglio di fatti apparentemente sconnessi. Come fa, dunque, ad arrivare alla comprensione?

Il suo lavoro potrebbe venir paragonato, in certo qual modo, a quello dell'investigatore nei romanzi gialli. È bene mettere in rilievo, però, che, mentre l'investigatore vuole smascherare il colpevole, l'analista non desidera scoprire ciò che vi sia di male nel paziente, ma tenta di comprenderlo come un tutto, col buono e col cattivo. Inoltre, non deve battersi con diverse persone, tutte sospette, ma con una moltitudine di forze motrici agenti in una sola persona, forze sospette tutte, non di essere malvagie, ma semplicemente disturbatrici Attraverso l'osservazione concentrata ed intelligente di ogni dettaglio, egli raccoglie gli indizi necessari, nota qua e là possibili connessioni e si prova a farsi una opinione provvisoria; ma non si convince facilmente della soluzione ideata e continua a saggiarla per vedere se realmente abbracci tutti i fattori. In ogni romanzo giallo, vi sono delle persone che agiscono d'accordo con l'investigatore, altre che gli sono solo apparentemente amiche ed invece cercano di sabotarne l'opera, altre ancora, che tentano di nascondersi e diventano aggressive se si sentono minacciate. Così, nell'analisi, una parte del paziente coopera — condizione questa indispensabile —, un'altra lascia che l'analista compia tutto il lavoro, mentre un'altra ancora usa tutte le sue energie per nascondere la verità o fuorviare l'analista, facendosi prendere dal panico e divenendo ostile quando si sente minacciata di venire scoperta.

Come abbiamo spiegato nel capitolo precedente, l'analista deriva principalmente la sua comprensione delle motivazioni e reazioni incoscienti dalle libere associazioni del paziente. Questi, normalmente, non si rende conto di ciò che la sua narrazione comporta; perciò l'analista, per farsi una rappresentazione coerente della moltitudine di elementi discordanti che gli vengono presentati, deve non solo ascoltare il loro contenuto manifesto, ma cercare anche di comprendere ciò che il paziente abbia realmente inteso di esprimere. Egli tenterà di afferrare il filo conduttore che possa guidarlo attraverso quella massa

di materiale apparentemente amorfa. Se troppe saranno le quantità incognite compresevi, egli potrà anche fallire nei suoi tentativi. A volte, invece, il contesto parla quasi da sé. I seguenti esempi sono stati scelti appunto per la loro semplicità.

Un paziente mi confida di aver passato una brutta nottata e di sentirsi più depresso del solito. Il suo segretario ha avuto un attacco di influenza, cosa che, oltre a sconvolgere il normale andamento degli affari, lo ha turbato, per paura di possibili infezioni. Mi parla quindi delle spaventose condizioni imposte alle piccole nazioni europee. Poi, pensa ad un medico che lo ha seccato, omettendo di dargli informazioni precise circa certe medicine. Infine, gli viene in mente che il sarto non gli ha ancora consegnato un certo vestito, come aveva promesso.

Il tema principale è il fastidio arrecato da circostanze contrarie. La natura egocentrica di quelle lagnanze, viene rivelata dal fatto di mettere la malattia del segretario sullo stesso piano della mancanza di parola del sarto, come se tutte e due costituissero offese personali fattegli. Il fatto che l'influenza del segretario avesse risvegliato in lui la paura di una infezione, non gli ha fatto pensare in nessun modo che avrebbe potuto tentare di dominare tale paura. Invece, si attende che il mondo venga organizzato in modo da non risvegliare i suoi timori; il mondo si deve preoccupare di quei suoi timori! Qui si affaccia il tema dell'ingiustizia: è cosa ingiusta che gli altri non si pieghino alle sue aspettative! Visto che lui paventa le infezioni, nessuno di coloro che gli stanno vicini dovrebbe ammalarsi. Parimenti, egli si sente disarmato di fronte a queste influenze, come i piccoli stati europei lo sono di fronte all'invasione (in realtà, egli è disarmato tra le grinfie delle proprie esigenze). Anche l'associazione riguardante il medico acquista uno speciale significato in questo contesto; essa pure, implica aspettative deluse e si riferisce inoltre ai rancori che egli nutre verso di me perché non gli offro una soluzione ben chiara del problema, invece di portare il can per l'aia e di pretendere che egli cooperi attivamente.

Ancora un altro esempio semplice. Una fanciulla mi dice di avere sofferto di palpitazioni di cuore mentre andava in giro per i negozi. Non aveva un cuore forte, ma non vedeva la ragione per la quale l'andare in giro per compere dovesse affaticarla tanto, visto che poteva ballare per delle ore senza risentirne danno. E nemmeno sapeva trovare una qualche ragione psichica che potesse spiegarle quelle palpitazioni. Aveva comprato una bellissima camicetta da regalare alla sorella maggiore per il suo compleanno e se ne compiaceva vivamente, pensando al piacere che proverebbe la sorella nel riceverla. A dire il vero, aveva speso per la camicetta tutto quello che aveva

nel borsellino. Si trovava a corto di denaro, in questo momento, perché aveva saldato tutti i debiti, o meglio, aveva concluso degli accordi per saldarli in parecchi mesi. E questo me lo confidò con marcata ammirazione di se stessa. La camicetta era così elegante che le sarebbe piaciuto averne una anche lei. Poi, lasciato cadere apparentemente quell'argomento, tirò fuori una quantità di lagnanze contro la sorella, lamentandosi amaramente del modo come questa interferiva nelle sue cose e dei rimproveri sciocchi che le rivolgeva. Queste lagnanze erano intercalate con osservazioni maligne, che facevano apparire la sorella come di meriti inferiori a quelli della paziente.

Anche a prima vista, questa non premeditata sequela di emozioni indicava in lei sentimenti contrastanti nei riguardi della sorella: desiderio di ottenere l'amore della sorella, in contrasto con lo sdegno che nutriva verso di lei. Mentre andava in giro per i negozi, questo conflitto si era accentuato; la parte amorosa si era affermata con l'acquisto del dono e lo sdegno aveva dovuto essere fatto tacere, per il momento; naturalmente, aveva protestato, reclamando tanto più altamente la sua parte... ed il risultato erano state le palpitazioni di cuore. Però, questi urti di sentimenti in contrasto non provocano sempre ansia. Generalmente, uno dei due sentimenti incompatibili tra loro viene represso, oppure essi si accordano per una soluzione di compromesso. In questo caso, come ce lo mostra l'associazione, nessuna delle due parti in conflitto era stata completamente repressa; invece, amore e sdegno, ambedue coscienti, si erano alternati in una specie di altalena: quando uno dei due sentimenti affiorava alla coscienza, l'altro si sprofondava in basso.

Un esame più profondo delle associazioni, rivelò ancora maggiori dettagli. Il tema dell'autoammirazione, manifesto nelle prime serie, riappare implicitamente nelle seconde. Le osservazioni maligne sul conto della sorella, non rivelavano solamente un sentimento di ostilità diffusa, ma servivano anche a far rifulgere le doti della paziente ed oscurare quelle della sorella. La tendenza a ritenersi superiore alla sorella, è evidente in tutte le associazioni, per il fatto che la paziente, magari inavvertitamente, aveva continuamente fatto il confronto tra la propria generosità ed il proprio spirito di sacrificio ed il cattivo comportamento della sorella. La stretta connessione tra autoammirazione e rivalità nei confronti della sorella, suggerisce la possibilità che il bisogno di sentirsi superiore alla sorella, fosse un fattore essenziale dello sviluppo e del mantenimento dell'autoammirazione. Questa presunzione, getta nuova luce sul conflitto avvenuto nel negozio. L'impulso a comprare una camicetta costosa non rappresentava solo, per così dire, una eroica determinazione di risolvere il conflitto, ma anche un desiderio di stabilire la propria supremazia

sopra la sorella, parte per goderne l'ammirazione, parte per mostrarsi la più amorosa, la più pronta a sacrificarsi ed a perdonare delle due. D'altro lato, regalando alla sorella una camicetta più bella della propria, la veniva a collocare, in realtà, in una posizione « superiore ». Per comprendere l'importanza di questo punto, si dovrebbe accennare al fatto che la questione di quale delle due fosse meglio vestita aveva una parte importante in quella loro rivalità; così, per esempio, la paziente si era spesso appropriata di vestiti della sorella.

In questi esempi, il processo di comprensione è relativamente semplice, ma essi ci illuminano sul fatto che non bisogna mai giudicare una osservazione come poco importante. Allo stesso modo con cui il paziente dovrebbe esprimere con sincerità senza riserve tutto quello che gli viene in mente, così l'analista dovrebbe considerare ogni dettaglio come potenzialmente denso di significato; né dovrebbe scartare alla leggera una qualsiasi notizia, per irrilevante che appaia, ma prendere sul serio ogni osservazione e ciò senza eccezioni.

Inoltre, l'analista dovrebbe chiedere costantemente a se stesso, perché un certo particolare sentimento o pensiero del paziente affiora proprio in quel dato momento. Cosa significa esso in quello specifico contesto? Per esempio, un sentimento di cordialità verso l'analista, in un dato contesto può significare sincera gratitudine per l'aiuto e la comprensione che dimostra; in un altro, invece, può denotare un accresciuto bisogno di affetto da parte del paziente e ciò perché questi, dopo che nella seduta precedente si era affrontato un nuovo problema, aveva sofferto di un attacco di ansia; in un terzo contesto, poi, può essere l'espressione del desiderio di possedere l'analista corpo ed anima, perché è stato scoperto un conflitto, che il paziente spera possa essere risolto per mezzo dell'« amore ». Nell'esempio citato nel capitolo precedente, l'analista era stato paragonato ad un grassatore, e ciò, non a causa di un rancore permanente contro di lui, ma per la ragione specifica che l'orgoglio del paziente era stato ferito nella seduta precedente. L'associazione concernente l'ingiustizia fatta alle piccole nazioni europee, in un altro contesto, potrebbe avere tutt'altro significato — di simpatia per gli oppressi, per esempio; fu solo in connessione col fastidio mostrato dal paziente per la malattia del segretario e le sue altre associazioni, che questa osservazione venne a rivelare quanto intensamente egli sentisse l'ingiustizia che le sue aspettative venissero deluse. Un insuccesso nell'esaminare le esatte connessioni di una associazione con le precedenti e le seguenti, nonché con le esperienze precedenti, non solo può portare ad interpretazioni errate, ma privare anche l'analista dell'opportunità di imparare qualcosa circa le reazioni del paziente in una contingenza specifica.

La catena di associazioni rivelante una connessione, può anche

non essere lunga. A volte, una sequenza di sole due osservazioni ci apre un sentiero verso la comprensione, purché la seconda non sia una creazione del cervello, ma sia nata spontaneamente. Così, per esempio, un paziente venne a sottoporsi all'analisi stanco ed irrequieto e le sue prime associazioni furono improduttive. La notte precedente l'aveva passata bevendo. Gli chiesi se avesse qualche preoccupazione, ma lo negò. Le ultime quattro sedute erano riuscite assai produttive, poiché avevano messo in luce che egli aveva paura di assumersi delle responsabilità, perché il pensiero di un possibile insuccesso lo terrorizzava. Così, gli domandai se intendeva riposare sugli allori. A questa mia domanda, affiorò in lui il ricordo di sua madre che lo trascinava attraverso i musei e del tedio che quella esperienza gli procurava. Non gli venne che quell'associazione, ma fu rivelatrice. Era una parziale risposta alla mia domanda circa il suo riposare sugli allori. Mi ero mostrato altrettanto cattivo della madre, trascinandolo come avevo fatto da un problema all'altro. (Questa reazione era caratteristica in lui, poiché era un ipersensitivo nei riguardi di tutto ciò che somigliasse ad una coercizione, benché, allo stesso tempo, fosse inibito a qualsiasi propria iniziativa nell'affrontare dei problemi). Essendosi poi accorto di aver dimostrato del tedio nei miei riguardi e di essere attivamente riluttante a proseguire, il paziente si sentì libero di provare e di esprimere un altro sentimento; la sua essenza era che la psicoanalisi doveva considerarsi anche peggiore della situazione nel museo, poiché significava venir trascinato ad assistere ad un insuccesso dopo l'altro. Con tale associazione, egli riprendeva, senza averne l'intenzione, il filo conduttore della seduta precedente, che aveva rivelato la sua ipersensibilità agli insuccessi. Essa rivelava una elaborazione delle scoperte precedenti, poiché mostrava come, per lui, ogni fattore della sua personalità che gli impedisse di funzionare efficacemente e pianamente significava un insuccesso. Aveva rivelato, in tal modo, una delle sue resistenze fondamentali alla psicoanalisi.

Il medesimo paziente venne un'altra volta da me, sentendosi assai depresso. La sera prima, aveva incontrato un amico, che gli aveva parlato della sua scalata di una montagna svizzera, il Pizzo Palù. Quel racconto gli aveva fatto ricordare il tempo in cui si trovava in Svizzera e non aveva potuto fare l'ascensione di quella montagna, a causa del nebbione che aveva imperversato nelle giornate che avrebbe avuto disponibili. Allora ne era stato furibondo, tanto che, la notte prima, aveva sentito ribollire in sé l'antica collera ed era rimasto sveglio per parecchie ore, facendo progetti sul modo come potrebbe ancora coronare quel desiderio e superare tutti gli ostacoli frapposti dalla guerra che imperversava e dalla mancanza di tempo e di denaro. La sua mente aveva continuato a combattere contro i

possibili ostacoli perfino dopo che era riuscito ad addormentarsi, sicché si era svegliato in un brutto stato di depressione. Durante l'analisi, gli saltò in mente la visione, apparentemente irrivelante, dei sobborghi di una città del Middle-West che rappresentava ai suoi occhi il simbolo della banalità e della desolazione. Tale immagine mentale, esprimeva i suoi sentimenti nei confronti della vita in quel momento. Ma quale era la connessione? Quella vita era dunque tanto desolante, se egli non poteva scalare il Pizzo Palù? È vero che, mentale esprimeva i suoi sentimenti nei confronti della vita in quel fare quell'ascensione, ma la delusione di quello speciale desiderio poteva malamente servire di spiegazione. Il paziente non aveva la passione delle scalate alpine; l'incidente si era verificato diversi anni prima ed egli se lo era già dimenticato; apparentemente, dunque, non era il Pizzo Palù la ragione delle sue noie e infatti, allorché si fu calmato, si rese conto che ora non glie ne importava più nulla. Il ravvivarsi di quella esperienza svizzera significava invece qualcosa di molto più impressionante: aveva disturbato la convinzione illusoria del paziente che, qualora avesse veramente voluto fare una cosa, vi sarebbe riuscito. Ogni ostacolo insormontabile significava per lui uno scacco alla sua volontà, anche se la riuscita fosse tanto all'infuori di ogni sua possibilità di comando, come era accaduto nel caso del nebbione in alta montagna. Quanto all'associazione riguardante i desolati soborghi della città del Middle-West, essa indicava l'enorme importanza che egli attribuiva alla pura forza della propria volontà. Significava che la vita non sarebbe stata per lui più degna di essere vissuta, se avesse dovuto perdere quella fede.

Le ripetizioni di temi o di sequenze nel materiale presentato dal paziente sono particolarmente giovevoli alla comprensione. Se le associazioni terminano sempre con l'affermazione implicita della superiorità del paziente in fatto di intelligenza e di raziocinio, o della sua superiorità in genere, l'analista si renderà conto che questa sua fede nel possesso di tali qualità è di sovrana importanza emotiva per lui. Un paziente, che non perda la minima occasione di dimostrare quanto l'analisi lo abbia danneggiato, indirizzerà l'analista verso diverse ipotesi, tutte differenti da quelle suggerite da un altro paziente, il quale non manchi mai di mettere in rilievo i miglioramenti conseguiti. Nel primo caso, se le dimostrazioni di danni subiti coincidono con ripetute lagnanze di esser trattato male, di venire ingiuriato o sacrificato, l'analista comincerà a tener d'occhio quei fattori interni del paziente che spieghino come egli faccia a sentire larghe parti della vita esattamente a quel modo, ed a cercare anche le conseguenze che un simile suo atteggiamento comporta. Le ripetizioni di temi, dato che vengono a rivelare certe reazioni tipiche, provvedono pure buone

tracce per arrivare alla comprensione del perché alcune esperienze del paziente seguano spesso modelli stereotipati; per esempio, perché egli si accinga frequentemente con entusiasmo ad una impresa e poi, subito dopo, la lasci cadere, o perché gli capitino sovente delusioni del genere con amici o amanti.

L'analista troverà valevoli indizi anche nelle contradizioni in cui cade il paziente, contradizioni che affioreranno nella medesima proporzione in cui sono presenti nella struttura del paziente. Lo stesso si dica per le amplificazioni di sentimenti, come le reazioni di violenza, di gratitudine, di vergogna, di diffidenza, che appaiono sproporzionate alle cause che le hanno provocate. Un tale eccesso di affetti, segnala sempre un problema nascosto ed induce l'analista a ricercare il significato emotivo che la provocazione ha per il paziente.

Anche i sogni e le fantasticherie hanno grande importanza, quali mezzi attraverso i quali giungere alla comprensione. Dato che sono una espressione relativamente diretta di impulsi e sentimenti inconsci, possono schiuderci vasti orizzonti verso una comprensione che ci riuscirebbe altrimenti di ben scarsa visibilità. Alcuni sogni sono piuttosto trasparenti; tuttavia, di regola, essi ci parlano un linguaggio occulto, che può venire interpretato solo con l'ausilio di libere associazioni.

Il particolare momento, poi, in cui il paziente passa dalla cooperazione a manovre difensive di un genere o dell'altro, fornisce un ulteriore aiuto alla comprensione. Mentre l'analista va scoprendo gradualmente le ragioni di queste resistenze, acquista anche una crescente comprensione delle peculiarità del paziente. A volte, il fatto che un paziente si fermi o si mostri combattivo, nonché la ragione immediata per la quale si comporta in tal modo, sono del tutto trasparenti. Più spesso, occorre invece servirsi di abili osservazioni per scoprire se esiste un bloccaggio ed allora è necessario valersi delle libere associazioni del paziente per comprenderne le ragioni. Se l'analista riesce a capire la resistenza, acquisterà una maggiore conoscenza dei precisi fattori che danneggiano ed impauriscono il paziente e della esatta natura delle reazioni che producono.

Altrettanto apportatori di luce sono quei temi che il paziente omette, oppure si affretta ad abbandonare non appena li abbia sfiorati. L'analista ricaverà così importanti indizi se, per esempio, il paziente eviti rigidamente di esprimere la minima critica sul conto dell'analista, pur mostrandosi generalmente esigentissimo ed ipercritico. Altro esempio del genere, sarebbe l'impossibilità incontrata da un paziente, nel raccontare uno specifico incidente occorsogli il giorno prima e che lo ha sconvolto.

Tutti questi indizi aiutano l'analista a farsi grado a grado una visione coerente della vita passata ed attuale del paziente e delle

forze che operano nell'ambito della sua personalità. Però, gli sono di aiuto anche per la comprensione dei fattori operanti nelle relazioni del paziente con l'analista e la situazione analitica. Parecchie sono le ragioni che rendono assai importante una accuratissima comprensione di queste relazioni. Da una parte, per esempio, un sentimento di rancore celato contro l'analista, se rimasto ignorato, verrebbe a bloccare completamente l'analisi; infatti, con tutta la migliore buona volontà del mondo, un paziente non potrebbe mai esprimersi liberamente e spontaneamente, se mantiene tuttora nel cuore un sentimento di segreto rancore contro colui al quale si dovrebbe confidare. In secondo luogo, dato che il paziente non può adottare, nei confronti dell'analista, sentimenti e reazioni differenti da quelle che ha nei riguardi di altre persone, egli viene a manifestare inconsciamente, durante l'analisi, i medesimi irrazionali fattori emotivi, gli stessi impulsi e le stesse reazioni, che ostenta nelle relazioni con altre persone. In questo modo, il concorde studio di questi fattori rende possibile all'analista di comprendere i disturbi di cui il paziente soffre nelle sue relazioni umane in genere; e questi, come abbiamo visto, rappresentano la conseguenza cruciale di tutte le nevrosi.

In realtà, gli indizi che possono servire di aiuto nella graduale comprensione della struttura del paziente, sono praticamente infiniti. È però importante far notare, che l'analista si serve degli indizi, non solo attraverso accurati ragionamenti, ma anche, per così dire, intuitivamente. In altre parole, egli non può spiegare sempre con precisione in qual modo giunga alle sue supposizioni. Nella mia esperienza personale, per esempio, sono giunta a volte ad una comprensione attraverso mie proprie libere associazioni. Mentre stavo ascoltando un paziente, poteva riaffiorare alla mia mente qualche incidente confidatomi dal paziente molto tempo prima, senza che mi rendessi conto subito del rapporto che esso potesse avere con la situazione presente. Oppure, mi poteva accadere di ricordare una scoperta fatta nel caso di un altro paziente. Ho appreso per esperienza personale a non rigettare mai queste associazioni, che spesso, se esaminate seriamente, mi sono riuscite assai utili.

Quando l'analista si è accorto di una qualche possibile connessione, allorché si è fatto un'idea dei fattori inconsci che possano essere all'opera in un dato contesto, comunicherà al paziente la propria interpretazione — sempre però che reputi conveniente il farlo. Dato che questo nostro libro non è una esposizione di tecnica psicoanalitica, e visto che l'arte di scegliere il tempo e la misura delle interpretazioni non è applicabile nell'autoanalisi, basterà dire qui che l'analista

presenta la sua interpretazione quando crede che il paziente possa sopportarla ed utilizzarla.

Le interpretazioni sono supposizioni di possibili significati. Possono essere le reazioni che provocano nel paziente. Se una interpretazione è esatta, potrà colpire il bersaglio e provocare altre associazioni che mettano in luce ulteriori complicazioni. Oppure, il paziente potrà saggiarla e modificarla gradualmente. Perfino nel caso che l'interpretazione sia solo parzialmente esatta, essa potrà incitare a nuovi indirizzi del pensiero, sempre a condizione che il paziente cooperi veramente. Tuttavia, una interpretazione può provocare anche ansia o reazioni difensive. Qui è applicabile la discussione, svolta nel capitolo precedente, circa le reazioni del paziente di fronte alle introspezioni. Quali che siano le reazioni, è compito dell'analista interpretarle e servirsene come di fonti di conoscenze nuove.

Nella sua vera essenza, la psicoanalisi è un lavoro da svolgersi mediante la cooperazione tanto del paziente che dell'analista, ambedue protesi alla comprensione delle difficoltà del paziente. Quest'ultimo tenta di aprire l'animo suo all'analista, mentre, come abbiamo visto, questi osserva, cerca di capire e, se conviene, comunica la propria interpretazione al paziente. Quindi avanza delle ipotesi sui possibili significati ed ambedue ne saggiano l'attendibilità. Così, per esempio, tenteranno di riconoscere se una interpretazione risulta esatta solamente nei riguardi del contesto attuale, oppure se è di importanza generale, se va modificata, o se è valida solo sotto certe condizioni. Fino a che un simile spirito di cooperazione avrà la prevalenza, sarà comparativamente facile per l'analista comprendere il paziente e trasmettergli le scoperte fatte.

Le vere difficoltà sorgono quando, per usare un frasario tecnico, il paziente sviluppa delle « resistenze ». Ciò significa che, in modo più o meno tangibile, egli si rifiuta di cooperare: arriva in ritardo dall'analista o dimentica del tutto l'appuntamento; esprime il desiderio di riposare per qualche giorno o qualche settimana; perde ogni interesse al lavoro in comune e anela sopratutto all'amore ed all'amicizia dell'analista; le sue associazioni si fanno vuote di significato, improduttive, evasive; invece di saggiare le supposizioni dell'analista, se ne mostra sdegnato e si sente attaccato, offeso, incompreso, umiliato; può insomma astenersi dal portare ogni aiuto, trincerandosi dietro un rigido sentimento di futilità e di impotenza. La ragione fondamentale di questa situazione priva di via di uscita, è che certe introspezioni riescono inaccettabili al paziente; sono troppo penose e paurose e vengono a minare delle illusioni che egli si era fatte ed accarezzava e che non sa decidersi ad abbandonare. Ne segue, che egli le combatte in un modo o nell'altro, pur non rendendosi conto

di star tentando di tenere lontane da sé quelle penose introspezioni: tutto ciò che sa, o crede di sapere, è che si sente incompreso od umiliato, o che quel lavoro è inutile.

Fino a questo punto, nel complesso, l'analista si è limitato a seguire il paziente. Certo, ogni suggerimento di possibile indirizzo del lavoro, comporta una certa implicita guida — un nuovo orizzonte che una interpretazione viene ad aprire, una domanda fatta, un dubbio espresso. Ma l'iniziativa è sempre rimasta in massima parte al paziente. Allorché però venga a svilupparsi una resistenza, il lavoro interpretativo e la guida implicita potranno rivelarsi insufficienti ed allora l'analista dovrà assumere definitivamente il comando. In questi periodi, il suo compito consiste anzitutto nel riconoscere la resistenza, quindi, nell'aiutare il paziente a riconoscerla lui stesso. E non solo ha il dovere di aiutarlo a rendersi conto di essere ingaggiato in un combattimento difensivo, ma deve anche scoprire, con o senza l'aiuto del paziente, quale immaginario pericolo questi sta tentando di stornare da se stesso. Fa ciò, riandando con la mente alle sedute passate e cercando di scoprire cosa può aver colpito il paziente, prima della seduta in cui la resistenza si è manifestata.

A volte questo gli riesce facile, ma altre volte, invece, gli potrà riuscire estremamente difficile. L'inizio della resistenza può esser passato inosservato. L'analista può non avere ancora identificato i punti vulnerabili del paziente. Però, se l'analista riesce a riconoscere la presenza della resistenza, spesso gli sarà dato scoprirne la fonte servendosi dei comuni sistemi di ricerca, specie se sia riuscito a convincere il paziente che una resistenza è in atto in lui. L'immediato profitto che tale scoperta apporterà, sarà di avere di nuovo via libera verso un ulteriore lavoro; ma la comprensione delle fonti di una resistenza, varrà anche a fornire all'analista informazioni significative circa i fattori che il paziente vuole tener celati.

Una guida attiva da parte dell'analista riesce specialmente necessaria allorché il paziente sia arrivato ad una introspezione che implichi complicazioni di lunga portata — per esempio, quando gli sia riuscito di scoprire una tendenza nevrotica e di riconoscere in essa una forza motrice di ordine primario. Questa, potrebbe divenire epoca di buon raccolto, un'epoca in cui potrebbero tornare di attualità parecchie scoperte precedenti ed apparire ulteriori ramificazioni. Ciò che però accade invece più di frequente, è che, proprio a questo punto, e per le ragioni esposte al capitolo terzo, il paziente sviluppa una resistenza e tenta di cavarsela come meglio può. Potrà farlo in diversi modi. Potrà automaticamente cercare ed esprimere una qualche spiegazione di ripiego; oppure, in modo più o meno astuto, di-

minuirà il significato della scoperta; potrà anche rispondere con ottimi propositi di controllare la tendenza valendosi della sua mera facoltà volitiva, modo di comportarsi questo che ricorda la pavimentazione della via dell'inferno; e infine, potrà sollevare prematuramente la questione del come e del perché la tendenza ha avuto tanta presa su di lui, risalendo fino alla propria infanzia e, nella migliore delle ipotesi, portando alla luce dati fondati che contribuiscano alla comprensione delle origini, mentre, in realtà, si sta servendo della rievocazione del passato come di un mezzo per sfuggire alla rivelazione di ciò che la tendenza scoperta significa per la sua vita presente.

Questi sforzi per fuggire con la maggiore rapidità possibile davanti ad una importante introspezione, sono ben comprensibili. Ad ogni persona riesce difficile, infatti, di considerare l'eventualità di porre tutte le proprie energie all'inseguimento di un fantasma. Tale introspezione, e la cosa è davvero più importante, mette il paziente di fronte alla necessità di sottostare a cambiamenti radicali. È pertanto più che naturale che egli tenti di chiudere gli occhi per non vedere questa necessità di turbare tutto il suo equilibrio. Rimane il fatto, però, che con quella sua frettolosa ritirata egli impedisce all'introspezione di lavorare in profondità, privandosi così dei benefici che ciò potrebbe apportargli. Qui, tutto l'aiuto che l'analista può dare, è di assumere la direzione del lavoro, rivelando al paziente la sua tattica dilatoria ed incoraggiandolo pure a sviscerare dettagliatamente tutte le conseguenze che la tendenza implica per la sua vita. Come accennammo più sopra, una tendenza può venire affrontata solo se si conoscano in pieno la sua estensione, la sua intensità e le complicazioni che ne derivano. Altro punto in cui una resistenza necessita una guida attiva da parte dell'analista, si dà quando il paziente evita inconsciamente di riconoscere con leale franchezza di trovarsi impigliato nel conflitto di due impulsi opposti. Anche in questo caso, la sua predisposizione a mantenere uno *status quo* può bloccare ogni progresso. Le sue associazioni non riveleranno che un futile ondeggiare tra un aspetto del conflitto e l'altro. Ci potrà intrattenere sul suo bisogno di forzare gli altri ad aiutarlo, suscitando la loro pietà, e, subito dopo, ci parlerà del suo orgoglio che gli vieta di accettare qualsiasi aiuto. Non appena l'analista abbia cominciato a commentare uno degli aspetti del conflitto, salterà su a parlare dell'altro. Tale strategia inconscia potrà essere anche difficilmente riconoscibile, perché, nel metterla in atto, il paziente potrà fare affiorare qua e là del materiale utile. Malgrado tutto, è compito dell'analista smascherare queste manovre evasive e dirigere l'attività del paziente verso un leale riconoscimento del conflitto esistente.

Anche nelle ultime fasi dell'analisi, diviene necessario a volte

che l'analista riprenda la direzione, per vincere qualche resistenza. Può rimanere impressionato, accorgendosi che, malgrado tutto il lavoro fatto, malgrado le molte conoscenze acquisite, nulla ancora cambi nel paziente. In casi simili, dovrà lasciar da parte il suo ruolo di interprete e fare notare apertamente al paziente quale divario vi sia tra il lavoro svolto ed i cambiamenti ottenuti, possibilmente affrontando la questione delle « riserve » che il paziente possa aver fatte inconsciamente e che gli impediscono di profittare veramente di ogni introspezione.

Fino a questo punto, il lavoro dell'analista è stato di carattere intellettuale; ma il suo aiuto si estende al di là di quello che può dare in base alle sue competenze specifiche, e ciò, anche se egli non si accorge di offrire qualcosa di più che la semplice abilità tecnica.

In primo luogo, con la semplice sua presenza, offre al paziente un'occasione unica di rendersi conto del proprio comportamento di fronte alla gente. Trattandosi di altre relazioni umane, il paziente polarizzerà probabilmente i suoi pensieri principalmente sulla particolarità degli altri, sulla loro ingiustizia, il loro egoismo, la loro alterigia, la loro slealtà, la loro ostilità, o sul poco affidamento che danno; anche se si accorge delle proprie reazioni, è portato a considerarle come provocate dagli altri. Durante l'analisi, invece, questa particolare complicazione personale manca del tutto, non solamente perché l'analista è stato analizzato e continua ad analizzare se stesso, ma anche perché la sua esistenza non si allaccia a quella del paziente. Tale distacco, isola le particolarità del paziente da tutti quegli elementi fumogeni che normalmente le circondano e le nascondono.

In secondo luogo, col suo amichevole interessamento, l'analista apporta al paziente gran copia di quello che si chiama aiuto generale umano: aiuto questo che, fino ad un certo punto, è inseparabile da quello intellettuale. Inoltre, il semplice fatto che l'analista desidera comprendere il paziente, implica che lo prenda sul serio; e questo costituisce un appoggio emotivo di primaria importanza, specie in quei momenti in cui il paziente è tormentato dall'affiorare di dubbi e di timori e quando tutti i suoi punti deboli sono a nudo, il suo orgoglio attaccato, le sue illusioni scosse nelle loro basi, perché il paziente è spesso troppo estraniato da se stesso per prendersi sul serio. Questa affermazione potrà suonare poco plausibile, poiché la maggior parte dei nevrotici hanno un senso smodato della propria importanza, sia nei riguardi delle loro possibilità eccezionali, sia dei loro bisogni, anch'essi considerati eccezionali. Ma reputare se stesso persona di grandissima importanza, è radicalmente differente dal prendersi sul serio. La prima attitudine deriva da una immagine glorificata di se stesso; la seconda, si riferisce all'Io reale ed al suo sviluppo. Un

nevrotico, ragionando sulla propria mancanza di serietà, la qualifica come « altruismo », o come una affermazione di principio, dato che, secondo lui, il pensare troppo a se stesso è da persona ridicola o presuntuosa. Questo fondamentale disinteresse di se stesso, costituisce una delle maggiori difficoltà che si incontrano nell'autoanalisi e, per contro, uno dei maggiori vantaggi dell'analisi professionale sta nel fatto che essa significa una lavoro svolto insieme ad una persona la quale, attraverso la propria attitudine, ispiri al paziente il coraggio di stare in amichevoli termini con se stesso.

Questo appoggio umano acquista uno speciale valore quando il paziente si trova tra le spire di un'ansia che si sta impossessando di lui. In tali situazioni, l'analista solo raramente rassicurerà direttamente il paziente; ma il solo fatto che la sua ansia venga affrontata come un problema, di cui si può alla fine trovare la soluzione, giova a diminuire nel paziente il terrore dell'ignoto, senza che questi si curi gran fatto dell'interpretazione. Parimenti, allorché il paziente è scoraggiato ed incline ad abbandonare la lotta, l'analista fa per lui qualcosa di più efficente che delle semplici interpretazioni: il suo stesso tentativo di comprendere la sua attitudine, considerata come conseguenza di un conflitto, aiuta assai più il paziente che il battergli la mano sul dorso o lo sforzarsi di fargli coraggio con belle parole.

Vi sono anche momenti, in cui le fondamenta fittizie sulle quali il paziente ha innalzato il suo orgoglio cominciano a vacillare ed egli si mette a dubitare di se stesso. Non è male perdere le illusioni dannose che ci si era create su noi stessi, ma non bisogna dimenticare che, nelle nevrosi, la solida fiducia in se stesso è assai minorata e viene sostituita con false nozioni di superiorità. Però il paziente, tutto preso dalla sua lotta, non sa far distinzione tra i due sentimenti; per lui, una minorazione di quelle sue nozioni di tronfia superiorità significa la distruzione della fiducia in se stesso. Si rende conto allora di non essere così santo, amoroso, potente, indipendente, come si era immaginato, e non può più accettarsi, così spoglio di ogni gloria; è appunto in questo momento che ha bisogno di avere accanto qualcuno che abbia fiducia in lui, malgrado che la sua propria fiducia se ne sia andata.

In termini più generici, l'aiuto umano prestato dall'analista al paziente, è simile a quello che un amico possa dare ad un amico: appoggio emotivo, incoraggiamento, interessamento alla sua felicità. Questa può costituire la prima esperienza della possibilità di una comprensione umana che il paziente abbia fatto, la constatazione che, per la prima volta, un'altra creatura umana si è presa la briga di accorgersi che lui non è solamente un individuo maligno, sospettoso, esigente, millantatore, ma anzi, dopo un chiaro riconoscimento di

tali tendenze, lo stima e lo rispetta ancora quale creatura umana che soffre e lotta. Se l'analista avrà saputo mostrarsi un amico su cui poter fare affidamento, tale ottima esperienza potrà aiutare il paziente a recuperare la propria fiducia negli altri.

Dato che in questo libro ci interessiamo alla possibilità dell'autoanalisi, sarà bene passare in rivista queste funzioni dell'analista e vedere se, e fino a qual punto, esse possano venire assunte da un paziente che lavori da solo.

Senza dubbio, le osservazioni di un esperto estraneo saranno più accurate che le nostre osservazioni su noi stessi, specialmente perché siamo portati ad essere tutt'altro che imparziali allorché si tratta di noi stessi. Tuttavia, di fronte a questo svantaggio, sta il fatto, già discusso, che abbiamo con noi stessi una familiarità maggiore di quella che possa avere una terza persona. Le esperienze fatte durante i trattamenti psicoanalitici, ci insegnano senza ombra di dubbio possibile, che i pazienti, una volta risoluti a veder chiaro nei propri problemi, possono sviluppare sorprendenti qualità di acuta autoosservazione.

Nell'autoanalisi, comprensione ed interpretazione costituiscono un unico procedimento. Certo, l'esperto analista, grazie all'esperienza acquisita, afferrerà più rapidamente di una persona che lavori da sola il significato e l'importanza delle osservazioni, proprio come un buon meccanico si accorgerà più facilmente dei difetti di un motore. Di regola, anche la sua comprensione sarà più completa, perché sarà più analitica e riconoscerà più facilmente le relazioni reciproche tra i fattori già esaminati. Nell'autoanalisi, le nozioni psicologiche del paziente riusciranno utili, benché non possano davvero rimpiazzare l'esperienza ottenuta con lo studio giornaliero di innumerevoli casi psicologici. Tuttavia, come lo dimostrerà l'esempio riportato al capitolo ottavo, è indubbio che sarà possibile al paziente di afferrare il significato delle proprie osservazioni. Senza dubbio, egli procederà più lentamente e con minore accuratezza, ma si dovrebbe ricordare che, anche nell'analisi professionale, la durata del procedimento è determinata in special modo, non dalla capacità di comprensione dell'analista, ma da quella del paziente ad accettare le introspezioni. A questo punto, sarà bene ricordare le parole di consolazione rivolte a suo tempo da Freud ad un giovane analista, che cominciava allora il suo lavoro coi pazienti. Costoro, faceva notare il Freud, non dovevano preoccuparsi troppo della loro capacità a valutare le associazioni; la reale difficoltà in una analisi, non consiste nell'intellettualità della comprensione, ma nel saper trattare le resistenze del paziente. Credo che ciò sia vero anche nel caso dell'autoanalisi.

Riuscirà una persona a vincere le proprie resistenze? Questo è il vero problema, e l'attualità dell'autoanalisi dipende appunto dalla risposta che si potrà dare a quella domanda. Tuttavia, la similitudine con uno che tenti di portarsi in alto tirandosi per i tiranti degli stivali — similitudine che potrebbe venire in mente — non sembra giustificata, perché rimane sempre il fatto che, dentro di noi, vi è una parte che tende ad affiorare. Che il lavoro possa esser compiuto, dipende, naturalmente, dalla intensità delle resistenze e dalla potenza dell'incentivo a superarle. Ma la questione davvero importante — ed io non mi attenterò a rispondervi se non in un susseguente capitolo — è fino a qual punto l'autoanalisi possa venire effettuata, piuttosto che se possa essere fattibile.

Rimane il fatto che l'analista non è una semplice voce che interpreta, ma un essere umano, e che le relazioni umane tra lui ed il paziente rappresentano un importante fattore nel processo terapeutico. Abbiamo messo in evidenza due degli aspetti di tale relazione, il primo dei quali offre al paziente una occasione unica e specifica di studiare, osservando il proprio comportamento con l'analista, quale sia il proprio comportamento nelle relazioni abituali. Le aspettative, i desideri, i timori, le vulnerabilità e le inibizioni che il paziente rivela durante il suo lavoro insieme all'analista, non sono essenzialmente differenti da quelle di cui fa mostra nelle sue relazioni con gli amici, l'amante, la moglie, i figli, il direttore, i colleghi, od i domestici. Se egli si mostrerà seriamente intenzionato a riconoscere i modi coi quali le sue peculiarità si manifestano in tutte queste relazioni, il semplice fatto di essere una creatura sociale gli concederà le più ampie opportunità di auto-osservazione.

Se poi egli vorrà davvero valersi in pieno di queste fonti di informazione, è un'altra questione. Indiscutibilmente, allorché tenterà di valutare la parte spettantegli nelle tensioni emotive tra lui e gli altri, gli toccherà affrontare un ben arduo compito — un compito assai più difficile di quello che gli si presenti durante la situazione analitica, dove l'entità personale dell'analista è negligibile e dove gli riesce pertanto più facile scorgere le difficoltà da lui stesso suscitate. Nelle ordinarie relazioni umane, nelle quali gli altri sono pieni di peculiarità proprie, egli potrà tendere, anche se sia animato dalle migliori intenzioni del mondo di osservarsi obbiettivamente, a rendere gli altri responsabili delle difficoltà o degli attriti che possano verificarsi ed a considerarsi loro vittima innocente, oppure, nel migliore dei casi, a mostrare semplicemente una giustificata reazione alle loro assurdità. In quest'ultimo caso, non si mostrerà necessariamente così poco intelligente da indulgere in aperte accuse; potrà ammettere, in modo apparentemente razionale, di essersi mostrato irritabile, arcigno,

sleale, magari ingiusto, ma segretamente riterrà queste sue attitudini come risposte giustificate ed adeguate alle offese fatte dagli altri. Quanto più intollerabile gli riesca l'affrontare le proprie debolezze — ed anche, quanto più violenti siano i fattori disturbatori introdotti da altri — tanto maggiore sarà il pericolo che egli venga a privarsi così del beneficio, che potrebbe derivargli da un riconoscimento della parte da lui stesso rappresentata. Ed il pericolo è esattamente dello stesso genere, se tende ad esagerare nella direzione opposta, assolvendo gli altri e condannando se stesso.

Vi è un altro fattore, che rende ad una persona la visione delle proprie peculiarità, nelle sue relazioni con l'analista, più facile che nelle sue associazioni con altre persone. I tratti disturbatori del suo carattere — la sua diffidenza, il suo bisogno di dipendenza, la sua arroganza, la sua propensione alla vendetta, le sue predisposizioni a tirarsi indietro ed a farsi di gelo alla minima offesa od alla minima provocazione — si dimostrano sempre contrari al suo vero interesse, non solo perché rendono meno piacevoli le sue associazioni con altri, ma anche perché la rendono insoddisfatta di se stessa. Tuttavia, nelle sue abituali relazioni con gli altri, tale fatto rimane spesso annebbiato ed indistinto. Quella persona, sente che avrà tutto da guadagnare restando indipendente, facendo le proprie vendette, trionfando sopra gli altri, e pertanto mette assai minor buona volontà nel riconoscere quanto sta facendo. I medesimi tratti invece, se manifestati durante l'analisi, lavorano così apertamente contro il suo interesse, che essa difficilmente mancherà di accorgersi del loro carattere nocivo e, di conseguenza, la spinta a chiudere gli occhi davanti alla verità sarà considerevolmente diminuita.

Però, pur non essendo una cosa facile, rientra pienamente nel campo delle possibilità di una persona di riuscire a superare le difficoltà emotive che lo studio del proprio comportamento verso gli altri implica. Come vedremo nell'esempio di autoanalisi citato al capitolo ottavo, Clare ha analizzato l'intricato problema della sua dipendenza morbosa, mediante l'esame critico delle sue relazioni col proprio amante; e vi è riuscita, malgrado che tutte e due le difficoltà sopra menzionate fossero presenti e lo fossero in alto grado: i disturbi nella personalità dell'amante, erano almeno altrettanto gravi dei suoi e certo, dal punto di vista delle sue esigenze e paure nevrotiche, ella aveva un vitale interesse a non riconoscere che il proprio « amore » era in realtà un bisogno di dipendenza.

L'altro aspetto delle relazioni con l'analista è l'esplicito ed implicito aiuto umano che egli porge al paziente. Mentre ogni altra forma di assistenza prestata dall'analista è rimpiazzabile in maggior o minor grado, nell'autoanalisi, il proficuo aiuto umano viene a man-

care completamente. Se la persona che lavora da sola su se stessa è abbastanza fortunata da possedere un buon amico, col quale le sia possibile discutere le sue scoperte, oppure se può verificarle ogni tanto con l'aiuto di un analista, si sentirà meno sola nel suo lavoro. Ma né il primo, né il secondo ripiego varrebbero a sostituire tutti i vantaggi che si ritraggono dallo sviscerare i propri problemi in stretta cooperazione con un'altra creatura umana. La mancanza di tale aiuto costituisce appunto uno dei fattori che rendono più ardua la via dell'autoanalisi.

Capitolo VI

AUTOANALISI OCCASIONALE

L'analizzare occasionalmente se stesso è relativamente facile ed a volte produce risultati immediati. In fondo, è ciò che ogni persona sincera fa, allorché cerca di spiegarsi i motivi reali che si nascondono dietro al suo modo di sentire o di agire. Pur senza sapere gran cosa in fatto di psicoanalisi, un uomo che si sia innamorato di una fanciulla particolarmente attraente e danarosa, potrebbe chiedere a se stesso se sia la vanità o l'interesse a motivare il suo sentimento. Un uomo che non ha voluto sostenere il proprio più esatto punto di vista in una controversia ed ha ceduto di fronte alle argomentazioni della moglie o dei colleghi, potrebbe mentalmente domandarsi se ha ceduto perché era convinto della relativa futilità della posta in questione, oppure se si era intimorito pensando ad un possibile conseguente conflitto. Suppongo che la gente si sia sempre esaminata in tal modo. Anche molte persone, che pure tendono a refutare completamente la psicoanalisi, sono solite regolarsi così.

Il dominio principale dell'autoanalisi occasionale non comprende le complicate involuzioni della struttura del carattere nevrotico, ma più specialmente la massa dei sintomi manifesti, i disturbi concreti ed usualmente acuti che colpiscono la nostra curiosità o richiamano la nostra immediata attenzione a causa del loro carattere angoscioso. Perciò, gli esempi riportati in questo capitolo si riferiscono ad un mal di capo, ad un attacco di ansia, al timore di un avvocato di esibirsi in pubblico, ad un grave sconvolgimento di stomaco. Però, anche un sogno impressionante, l'aver dimenticato un appuntamento, una eccessiva irritazione di fronte al furtarello volgare di un conducente di taxi, possono essi pure far sorgere il desiderio di comprendere noi stessi — o, per essere più precisi, di scoprire le ragioni che hanno causato quei certi effetti.

Quest'ultima distinzione potrà apparire forse una sottigliezza, ma essa esprime in realtà una importante differenza: quella che passa tra la trattazione occasionale di un problema ed un sistematico lavoro svolto su se stesso. Meta di una autoanalisi occasionale, è il riconosci-

mento di quei fattori che provocano un disturbo concreto e la loro rimozione. Anche qui, potrà sentirsi l'azione di un più vasto incentivo, il desiderio di sentirsi meglio equipaggiato per cavarsela con la vita in generale; ma, anche se esso verrà ad assumervi una parte, questa sarà strettamente limitata al desiderio di sentirsi meno ostacolato da certi timori, mali di capo, ed altri inconvenienti. Il che è in contrasto con l'assai più profondo e positivo desiderio di sviluppare nel miglior modo possibile le proprie capacità.

Come indicheranno gli esempi, i disturbi che originano un tentativo di esame possono essere acuti o di lunga durata; possono risultare in maniera predominante da difficoltà reali inerenti ad una certa situazione, oppure essere l'espressione di una nevrosi cronica. Se poi essi possano cedere ad un brusco approccio, oppure possano essere risolti con un lavoro più esteso, dipende da fattori dei quali discuteremo in seguito.

Paragonate alle condizioni preliminari richieste per l'autoanalisi sistematica, quelle necessarie per l'autoanalisi occasionale sono assai più modeste. Basta avere certe conoscenze di psicologia, conoscenze che non devono necessariamente essere state apprese sui libri, ma possono essere frutto di una ordinaria esperienza. L'unico requisito indispensabile, è di avere la buona volontà di credere che dei fattori inconsci possano avere la forza necessaria per sconquassare l'intera personalità; o, per ripeterlo in forma negativa, è necessario non sentirsi troppo facilmente soddisfatti di troppo semplicistiche ed avventate spiegazioni di certi disturbi. Così, per esempio, un uomo che si sia sentito eccessivamente sconvolto per esser stato truffato di poche lire da un conducente di taxi, potrebbe non sentirsi soddisfatto, se si limitasse a spiegarlo, dicendosi che, dopo tutto, nessuno desidera di venire truffato. Una persona afflitta da una grave forma di depressione, si mostrerebbe scettica, se tentasse di spiegare il suo stato con le condizioni penose in cui si dibatte questo nostro mondo. Né si giustifica bene l'abituale dimenticanza degli appuntamenti, affermando che uno è troppo occupato per poterselo ricordare.

Riesce particolarmente facile spazzar via in un canto quei sintomi che non sono manifestamente di carattere psichico, come mali di capo, sconvolgimenti di stomaco, o stanchezza. In realtà, si possono osservare due opposte attitudini nei riguardi di tali disturbi, tutte e due egualmente eccessive ed unilaterali. La prima, consiste nell'attribuire automaticamente i mali di capo alle condizioni climatiche, la stanchezza al lavoro; gli sconvolgimenti di stomaco a cibo guasto o ad ulcere gastriche, senza sognarsi di considerare la possibilità che vi siano implicati fattori psichici. Tale attitudine, può venire assunta per pura ignoranza, ma può anche rivelare una ten-

denza nevrotica, caratteristica nelle persone che non possono tollerare l'idea di una qualsiasi irregolarità o deficienza in se stesse. All'altro estremo si pongono coloro che sono convinti dell'origine psichica di ogni disturbo. Per una persona che la pensi così, rimane escluso il fatto che essa possa essersi stancata a causa di un eccessivo lavoro fisico, o che si sia raffreddata per essersi esposta a correnti d'aria. Costei non può concepire che un qualsiasi fattore esterno possa avere influenza su di lei; se viene colpita da qualche disturbo, lei stessa ne è la causa e, dato che quel sintomo è di origine psichica, è in suo potere rimuoverlo.

È inutile dire che ambedue queste attitudini sono coatte e che, proprio nel bel mezzo di questi due estremi, sta l'attitudine maggiormente costruttiva. Ci possiamo sentire sinceramente turbati per le disastrose condizioni di questo nostro mondo, per quanto una preoccupazione del genere dovrebbe spingerci all'azione, invece di indurci alla depressione. Possiamo soffrire di mal di capo per le cattive condizioni di un occhio, od a causa di un tumore al cervello. Certo, nessun sintomo fisico dovrebbe venire attribuito a fattori psichici prima di esserci sottoposti ad un coscienzioso esame medico. Il punto importante è che, con tutto il dovuto riguardo per ogni spiegazione plausibile, si dovrebbe dare una buona guardata *anche* alla propria vita emotiva. Anche se la difficoltà in questione consiste in un caso di influenza, dopo le necessarie cure mediche, potrebbe essere utile porsi la domanda se qualche fattore psichico incosciente non abbia contribuito a diminuire la resistenza all'infezione od a ritardare la guarigione.

Se si terranno in mente queste considerazioni generali, credo che gli esempi seguenti basteranno a dare un'idea dei problemi che l'autoanalisi occasionale comporta.

John, un uomo di affari di ottimo carattere, sposo da cinque anni ed apparentemente felice, soffriva di inibizioni diffuse e di « sentimenti di inferiorità » e, negli ultimi anni, aveva accusato mali di capo occasionali di cui non si era saputo scoprire una qualche causa fisica. Non era mai stato sottoposto a trattamento analitico, ma il modo di ragionare psicoanalitico gli era abbastanza familiare. Alla fine venne da me per l'analisi di una complicata nevrosi del carattere e la sua esperienza nell'analizzarsi da solo fu uno dei fattori che lo convinsero del possibile valore di una terapia psicoanalitica.

Allorché cominciò ad analizzare i suoi mali di capo, non lo fece di proposito deliberato. Era andato a sentire una commedia musicale insieme alla moglie ed a due amici e, durante lo spettacolo, gli si era sviluppato il solito mal di capo. Ciò gli parve strano, perché si era

sentito benissimo prima di recarsi al teatro. Dapprima, e con una certa irritazione, attribuì il mal di capo al fatto che la produzione era pessima e quella serata aveva rappresentato una inutile perdita di tempo, ma presto si rese conto che non sono le cattive commedie ad originare tali disturbi. Ora che ci pensava, dopo tutto la commedia non era poi così cattiva; naturalmente, non valeva nulla in confronto al lavoro di Shaw al quale avrebbe preferito andare quella sera. Queste ultime parole gli rimasero impresse nella mente — « avrebbe preferito andare ». A questo punto, ebbe un impulso di collera e vide la connessione. Aveva subito una costrizione, mentre era fuori discussione quale fosse il lavoro da preferire. Non vi era stata nemmeno una vera discussione: aveva sentito di doversi mostrare arrendevole, tanto più che la cosa non aveva importanza. Apparentemente, però, l'importanza per lui l'aveva avuta ed egli si era sentito profondamente irritato per la coercizione subita. Con questo riconoscimento della situazione, il mal di capo se ne era andato ed allora si rese conto come, questo, non era il suo primo mal di capo che avesse avuto una simile origine. Per esempio, lo stesso era accaduto in occasione di quelle partite di bridge, che egli odiava, ma alle quali si faceva persuadere dalla moglie ad intervenire.

Rimase meravigliato dalla scoperta di questa connessione tra ira repressa e mal di capo, ma non vi pensò più a lungo. Tuttavia, qualche giorno dopo, si svegliò per tempo e di nuovo con un lancinante mal di capo. La sera precedente, era intervenuto ad una riunione di direttori della sua azienda. Finita la seduta erano rimasti a bere, sicché, in un primo momento, si spiegò il mal di capo dicendosi che probabilmente aveva bevuto troppo. Dopo di che, si voltò dall'altra parte e tentò di riprender sonno, ma invano. Una mosca che gli ronzava sul volto lo irritò con la sua insistenza. Dapprima quel senso di irritazione fu appena percettibile, ma poi crebbe rapidamente fino a mutarsi in collera vera e propria. Si ricordò allora di un sogno, o meglio del frammento di un sogno: aveva schiacciato due cimici con un pezzo di cartasuga. La cartasuga aveva parecchi buchi, anzi, ricordava che quei fori erano disposti lungo tutto il pezzo di cartasuga fino a formare come un disegno regolare.

Questo particolare gli fece tornare in mente la carta di seta che egli soleva ripiegare da ragazzo, per ricavarne con le forbici dei modellini di cui apprezzava molto la bellezza; anzi ricordò perfino un incidente di quegli anni giovanili, del giorno cioè in cui aveva mostrato i suoi modellini alla madre, sperando di venirne elogiato, ma ella non gli aveva dato retta. Poi la cartasuga lo fece sovvenire della riunione di direttori, in cui si era divertito a scribacchiare su un pezzo di carta, perché si annoiava. Anzi, non aveva solo scribacchiato

su quel pezzo di carta, ma vi aveva disegnato piccole caricature del presidente e del suo avversario. La parola « avversario » lo colpì, perché non aveva mai considerato quel tale come un avversario. Certo, era stato votato un ordine del giorno che gli dava un certo senso di inquietudine, benché non ne vedesse la ragione, perché quella deliberazione era anodina e tale da non impressionare... Ma ora ricordava meglio, e solo adesso si accorgeva che avevano scaricato tutto sulle sue spalle e che l'ordine del giorno, in realtà, significava una nuova mole di noioso lavoro per lui. Erano stati proprio furbi e lui se l'era fatta fare. A questo punto scoppiò improvvisamente in una risata, perché gli era balenato il significato delle cimici schiacciate in sogno. Il presidente ed il suo avversario... ma erano dei veri bevitori di sangue, disgustosi come cimici... Ecco perché aveva avuto per le cimici del sogno il medesimo orrore che provava per quegli sfruttatori! Beh, si era vendicato, almeno in sogno! Ed ecco che il male di capo sparì ancora una volta.

Durante altri tre attacchi del mal di capo, ricercatene le ragioni, trovò che la causa era un sentimento di ira represso e subito il dolore sfumò. Dopo di che, quei suoi disturbi svanirono completamente.

Esaminando questa esperienza, si è colpiti in un primo momento dalla facilità del lavoro svolto in confronto al risultato ottenuto; ma anche in psicoanalisi, miracoli non ne avvengono. Se si riesce a rimuovere facilmente un dato sintomo, ciò dipende dalla funzione che gli è riservata nell'intera struttura. In questo caso, i mali di capo non avevano assunto ulteriori ruoli, come sarebbe stato l'impedire a John di fare cose che temeva di fare o che poi, una volta fatte, gli procuravano irritazione, oppure il diventare nelle sue mani un mezzo per dimostrare agli altri che lo avevano danneggiato od offeso, od anche il servirgli di base per farsi maggiormente apprezzare; se il male di capo, od altri sintomi, avessero assunto importanti funzioni del genere, la loro cura avrebbe richiesto un lungo lavoro in profondità. Inoltre, si sarebbero dovuti ricercare i bisogni che quei sintomi venivano a soddisfare e, probabilmente, non sarebbero scomparsi fino a che il lavoro non fosse stato praticamente condotto a termine. Nel caso di John, i disturbi non hanno assunto tali funzioni; probabilmente erano originati semplicemente da uno stato di tensione, accresciuto dall'ira repressa.

L'importanza di quanto ha compiuto John, è diminuita anche da un'altra considerazione. Certo, era stato un bene sbarazzarsi da quei mali di testa, ma mi sembra che siamo portati ad esagerare il significato di questi sintomi appariscenti, mentre sottovalutiamo l'importanza di meno tangibili disturbi psichici, quali, in questo caso, l'indifferenza di John per i propri desideri e le proprie opinioni e la sua

inibizione verso una asserzione di se stesso. In questi disturbi, che in seguito si dimostrarono altamente significativi per la sua vita ed il suo sviluppo, il suo lavoro non cambiò proprio nulla. Tutto quello che accadde, fu che egli divenne un poco più consapevole degli impeti di collera che ogni tanto l'assalivano e che i suoi sintomi scomparvero.

In realtà, ognuno degli incidenti che John ha analizzato, avrebbe potuto fornire una visione maggiore di quella raggiunta. Così, nell'analisi della collera che lo invase durante la commedia musicale, erano contenute diverse questioni che egli omise di trattare. Quale era la vera natura delle sue relazioni con la moglie? Quella condiscendenza di cui andava tanto fiero, era dovuta semplicemente a sottomissione da parte sua? Era di carattere dispotico, la moglie? Oppure, il marito si mostrava solamente ipersensibile a tutto ciò che somigliasse ad una coercizione? Inoltre, perché questi aveva represso la sua collera? Forse per un bisogno coatto di affetto? Temeva forse di essere rimproverato dalla moglie? Si sentiva moralmente obbligato a comportarsi come una persona che non si fa mai turbare da delle « sciocchezze »? Oppure temeva di dover sostenere una lotta per il raggiungimento dei propri desideri? Ed infine, era veramente in collera con gli altri che si erano imposti a lui, o non era principalmente sdegnato con se stesso, per aver ceduto per pura debolezza?

Anche l'analisi della collera conseguente alla riunione dei direttori, avrebbe potuto dar adito ad ulteriori problemi. Perché non si era mostrato più sollecito dei propri interessi allorché questi erano minacciati? Oppure lo spaventava l'impegnarsi in una battaglia difensiva? Forse la sua collera aveva raggiunto una intensità tale — schiacciare le cimici — che riusciva più sicuro provvedimento il reprimerla del tutto? Ed anche, si era esposto passivamente a venire sfruttato, per un eccesso di sommissione? Oppure l'esperienza gli aveva insegnato che un qualcosa di simile ad uno sfruttamento era, in realtà, quanto ci si attendeva dalla sua cooperazione? Inoltre, che dire del suo desiderio di far colpo sugli altri — vedi ricordo dell'ammirazione attesa da parte della madre? Il suo insuccesso nel fare impressione sui suoi colleghi, era esso un elemento essenziale della sua collera? E fino a qual punto era egli in collera con se stesso, per essere riuscito ad affermarsi così poco? Nessuno di tali problemi era stato nemmeno sfiorato. John, aveva lasciato in pace ogni altro materiale, non appena scoperto l'effetto della repressione della sua collera contro gli altri.

Secondo esempio, è l'esperienza che per la prima volta mi fece riflettere sulla possibilità di una autoanalisi. Harry era un medico, venuto da me per farsi analizzare in conseguenza di attacchi di timor panico, che aveva tentato invano di mitigare con l'uso di morfina e di

cocaina; soffriva anche di attacchi di impulsi esibizionistici. Senza dubbio, era afflitto da grave nevrosi. Dopo alcuni mesi di trattamento, si prese un periodo di vacanza, durante il quale analizzò da solo su se stesso un attacco di ansia.

L'inizio di questo esperimento di autoanalisi fu accidentale, come nel caso di John. Suo punto di partenza, fu un grave attacco di ansia, apparentemente provocato da un effettivo pericolo. Harry stava scalando una montagna, accompagnato da sua figlia. L'ascensione era dura, ma non pericolosa, almeno finché avessero goduto di una chiara visibilità; e purtroppo il pericolo sopraggiunse, allorché si scatenò una tormenta di neve, complicata da un fitto nebbione. In conseguenza, Harry si sentì mancare il fiato, il cuore cominciò a battergli forte, poi sopraggiunse un attacco di timor panico ed infine fu costretto a sdraiarsi, per riposare e calmarsi. Non dette gran peso all'incidente, attribuendolo vagamente alla stanchezza ed al pericolo incombente. È questo un esempio, sia detto in via incidentale, della facilità con la quale si possa rimanere soddisfatti di spiegazioni errate *se lo vogliamo assolutamente,* poiché Harry era fisicamente forte e tutt'altro che vile di fronte al pericolo.

Il giorno dopo, si inoltrò per un sentiero scavato lungo gli scoscesi e rocciosi fianchi della montagna, preceduto dalla figliola. La palpitazione riprese violenta, non appena Harry si sorprese a pensare, o ad avere l'impulso, di spingere nell'abisso la ragazza. Naturalmente, questo lo sbigottì, tanto più che le voleva molto bene. Pensò dapprima alla « *Tragedia Americana* » del Dreiser, nella quale un ragazzo annega la sua amichetta per sbarazzarsi di lei. Poi si ricordò dell'accesso di cui aveva sofferto il giorno prima e gli balenò in mente che anche allora doveva esser stato assalito da un impulso simile. Non si era trattato che di un fugacissimo impulso, ma ricordava chiaramente di aver sentito affiorare in sé, prima dell'accesso di ansia, una crescente irritazione contro la ragazza, che si andava tramutando in ira cieca; ira che, però, era riuscito a dominare.

Ecco, dunque, quale era il significato di quell'attacco di ansia: un impulso alla violenza, nato da un conflitto tra un odio improvviso, da una parte, ed il suo genuino amore per la figlia, dall'altra. Questo valse a dargli sollievo ed anche a farlo inorgoglire per essere riuscito ad analizzare il suo primo attacco ed a bloccare il secondo.

Al contrario di John, Harry fece ancora un passo avanti, perché il riconoscimento dell'odio e dell'impulso violento contro la figlia adorata, non mancò di allarmarlo. Pur continuando a salire, si chiese perché mai avrebbe dovuto desiderare di ucciderla e, subito, si sovvenne di una conversazione avuta con lei il mattino precedente. La ragazza aveva tessuto le lodi di uno dei suoi colleghi, apprezzando

il modo col quale sapeva trattare la gente e la sua amabilità quale ospite, in un ricevimento da lui presieduto pochi giorni prima. Stava tutto lì e quel discorso assai futile non poteva avere originato in lui tanta ostilità. Eppure, anche ora, pensandoci, sentiva ribollire in sé la collera. Che si trattasse di gelosia? Ma non esisteva il minimo pericolo di perderla, quella figlia adorata! Tuttavia... quel collega... ma era più alto di lui, non era ebreo (due punti sui quali Harry si dimostrava ipersensibile) e parlava bene... Mentre i suoi pensieri andavano serpeggiando tra tali supposizioni, egli dimenticò l'ira contro la ragazza e concentrò la propria attenzione sopra un confronto tra se stesso ed il collega. Poi gli affiorò alla mente una certa scena passata. Doveva avere allora quattro o cinque anni ed aveva tentato di arrampicarsi su un albero senza riuscirvi; suo fratello maggiore, invece, era già in cima e di lassù si faceva beffa di lui. Poi gli balenò vivo il ricordo di un'altra scena passata, in cui la mamma elogiava il fratello, mentre lui era lasciato in disparte. Il fratello maggiore era sempre preferito e lodato... Ieri, dunque, doveva essere andato in collera per il medesimo motivo: ancor oggi, non poteva sopportare di sentir lodare qualcun altro in sua presenza. Questo riconoscimento valse ad alleviare la sua tensione interna, sicché riprese a salire facilmente, amando di nuovo e sempre più la figlia.

Paragonato col primo, questo secondo esempio, da una parte ha avuto un successo maggiore, e dall'altra, minore. Malgrado la grande superficialità dell'analisi fatta da John, questi aveva compiuto un passo avanti che Harry non aveva nemmeno tentato. John non si era accontentato di spiegare una sola situazione specifica: aveva riconosciuto, in più, la possibilità che tutti i suoi mali di testa provenissero da un sentimento di collera represso. Harry, invece, non si era spinto oltre l'analisi di un'unica soluzione; non gli era nemmeno passato per la mente di chiedersi se la sua scoperta potesse riferirsi anche ad altri attacchi di ansia. D'altro lato, l'introspezione raggiunta da Harry era notevolmente più profonda di quella di John. Il riconoscimento dell'impulso alla violenza costituiva una vera esperienza emotiva; aveva rintracciato almeno un indizio delle ragioni della sua ostilità; ed aveva riconosciuto il fatto di essere coinvolto in un conflitto.

Anche nel secondo esempio, si rimane sorpresi del gran numero di questioni lasciate fuori. Dato per concesso che Harry si sentiva irritato nel sentir fare le lodi di altri in sua presenza, cosa causava l'intensità della sua reazione? Se tali lodi erano la sola fonte della sua ostilità, perché costituivano per lui una minaccia tale da suscitare impulsi alla violenza? Era egli forse afflitto da una vanità eccessivamente grande e vulnerabile? E se tale era il caso, quali erano le defi-

cienze in lui che necessitavano tanta difesa? La rivalità col fratello era certamente un fattore storico significativo, ma non costituiva una spiegazione sufficiente. Non si era poi minimamente sfiorato l'altro corno del dilemma, la natura del suo affetto per la ragazza. Aveva principalmente bisogno di lei per esserne ammirato? Quanta dipendenza coatta questo suo amore implicava? Quali altre fonti di ostilità poteva egli albergare nei di lei confronti?

Un terzo esempio, concerne l'analisi di una varietà di panico della ribalta. Bill, avvocato sano, forte, intelligente e fortunato, mi venne a consultare, lamentando un terrore dei posti elevati. Era afflitto da un incubo notturno ricorrente, nel quale egli veniva spinto in basso da un ponte o da una torre. Quando sedeva nella prima fila della galleria di qualche teatro, o quando si affacciava ad una finestra degli ultimi piani, soffriva di vertigini. Inoltre, si sentiva a volte preso dal panico, prima di fare la sua comparsa in tribunale o di incontrarsi con clienti di riguardo. Si era elevato col suo lavoro da un ambiente povero ed ora temeva di non riuscire a mantenersi all'altezza della nuova condizione sociale raggiunta. Spesso lo insidiava come un terribile dubbio di stare bluffando, bluff che prima o dopo sarebbe stato scoperto. Non sapeva spiegarsi questa paura, perché si credeva altrettanto intelligente dei suoi colleghi, era un buon oratore e, generalmente, riusciva a convincere i suoi ascoltatori.

Dato che mi si confidava con la massima franchezza, in poche sedute riuscimmo ad accorgerci delle linee generali di un conflitto tra ambizione, affermazione di se stesso, desiderio di sorpassare gli altri, da una parte, e bisogno di conservare l'apparenza di essere un buon diavolo, che non voleva nulla per se stesso, dall'altra. Nessuno degli aspetti del conflitto era fortemente represso. Bill aveva semplicemente mancato di riconoscere la forza e la natura contradittoria di questi impulsi. Ogni volta che essi emergevano in piena luce, egli riconosceva lealmente di stare bluffando. Poi, lui stesso trovò spontaneamente la connessione tra quell'involontario inganno e le vertigini di cui soffriva. Si accorgeva di anelare al raggiungimento di un altissimo posto nella vita, ma non osava ammettere tra sé e sé la effettiva vastità della sua ambizione. Lo spaventava la possibilità che gli altri gli si volgessero contro e lo gettassero in basso, appena si accorgessero di questa sua ambizione, il che lo costringeva ad assumere l'apparenza di un buon diavolaccio, agli occhi del quale denaro e prestigio significavano ben poca cosa. Tuttavia, siccome era fondalmente una persona onesta, si rendeva vagamente conto di una certa ipocrita mala fede da parte sua, sentimento che, a sua volta, gli incuteva il terrore di venire

« scoperto ». Il chiarire tutto ciò, bastò a far sparire quel suo senso di vertigini, semplice traslazione in termini fisici delle sue paure.

Quindi, gli toccò di abbandonare la città. Non avevamo fatto nessun approccio in direzione del panico che provava nelle esibizioni in pubblico o quando doveva incontrarsi con certi clienti. Gli consigliai di continuare ad osservare le condizioni nelle quali il suo « panico della ribalta » crescesse o diminuisse.

Qualche tempo dopo, ricevetti il suo rapporto. Dapprima aveva pensato che la paura si affacciasse allorché la causa che difendeva o gli argomenti di cui si doveva servire erano discutibili; ma le ricerche in quella direzione non lo avevano condotto molto lontano, benché avesse la sensazione di non essersi completamente sbagliato. Poi, ebbe una brutta ricaduta, che però in seguito si rivelò aver giovato molto ai suoi sforzi di comprensione. Aveva preparato una difficile difesa di un accusato, non molto accurata in verità, ma che egli presenterebbe in tribunale senza eccessivi timori, dato che sapeva essere il giudice incaricato poco esigente in materia. All'ultimo momento, apprese che il giudice si era ammalato e che il collega chiamato a sostituirlo era severo ed inflessibile. Tentò di consolarsi, dicendosi che, dopo tutto, il giudice sostituto era tutt'altro che ingiusto o maligno, ma ciò non valse ad alleviare l'ansia crescente che l'opprimeva. Allora si ricordò del mio consiglio e tentò di dar libero corso alla sua mente.

Anzitutto gli si presentò una immagine di se stesso nelle vesti di un ragazzino, sporco di cioccolata dalla testa ai piedi. Sulle prime la visione lo fece ridere, ma poi si ricordò che in quell'occasione avrebbe dovuto venir punito, ma ne *uscì fuori* senza guai, perché era furbo e la mamma finì col ridere insieme a lui. Il tema del « cavarsela » persisteva. Ora emergevano alla sua conoscenza ricordi dei tempi in cui si presentava a scuola non preparato, ma *se la cavava* sempre. Quindi si sovvenne di un maestro di storia, che egli odiava. Poteva sentirlo ancor oggi, quell'odio! La classe doveva scrivere un tema sulla Rivoluzione Francese; quando rese i compiti, quell'odioso maestro si mise a criticare il suo, rimproverandolo di averlo riempito di frasi altisonanti, ma altrettanto vuote di solide cognizioni storiche, e citando alcune di quelle frasi tra le risate della scolaresca. Il piccolo Bill si era sentito tanto umiliato, allora... E pensare che il maestro d'inglese aveva sempre apprezzato il suo stile, mentre ora questo brutto maestro di storia sembrava insensibile al suo fascino. L'espressione « insensibile al suo fascino » lo colse di sorpresa, perché aveva inteso dire « insensibile al suo stile ». Non poté impedirsi di sentirsene divertito, perché, in fondo, la parola « fascino » esprimeva proprio il significato che lui aveva inteso darle. Ma certo. Anche

il giudice sostituto era come il maestro di storia, insensibile al suo fascino, cioè alle sue facoltà di oratore. Le cose stavano proprio così. Egli si era abituato a contare sul proprio fascino e sulla scioltezza dello scilinguagnolo per « cavarsela », invece di prepararsi a fondo. Il risultato inevitabile, era che veniva preso dal panico, ogni volta che doveva affrontare una situazione nella quale i suoi strumenti naturali gli sarebbero stati inutili. Tuttavia, dato che Bill non era profondamente impigliato nelle sue tendenze nevrotiche, fu in grado di trarre le dovute conseguenze realistiche di quella sua visione: si mise allo scrittoio e rimaneggiò accuratamente l'orazione di difesa.

Ma fece ancora un passo avanti. Si rese conto fino a qual punto si giovasse del suo fascino nelle sue relazioni con gli amici e le donne. A farla breve, sentì che essi dovevano trovarsi sotto l'incanto di quel suo fascino e pertanto non sapevano accorgersi che lui, Bill, in ogni relazione umana dava sempre ben poco di se stesso. Collegò questa scoperta con la nostra discussione, accorgendosi di aver scoperto un altro bluff e finì con concludere che ormai doveva « rigar diritto ».

Apparentemente dovette riuscirvi, e bene, perché, dopo quell'episodio che risale ormai a sei anni fa, le sue paure sono praticamente scomparse. Tale risultato somiglia a quello raggiunto da John quando riuscì a far scomparire i mali di testa, ma tuttavia deve essere valutato in modo differente. Come abbiamo detto prima, i mali di capo erano un sintomo periferico. Possono esser classificati così in virtù di due fatti: finché erano rari e leggeri, non lo disturbavano in maniera essenziale; inoltre, non avevano assunto nessuna funzione secondaria. I veri disturbi di John, come rivelò una analisi susseguente, dovevano esser ricercati in tutt'altra direzione. Le paure di Bill, d'altra parte, erano il risultato di un conflitto cruciale; pur non ostacolandolo, interferivano nelle sue attività più significative in sfere vitali della sua esistenza. I mali di capo di John sparirono senza nessun concomitante cambiamento nella sua personalità, e l'unico mutamento consistette nel rendersi conto un poco meglio delle proprie collere. Le paure di Bill svanirono, perché egli seppe riconoscere la loro fonte in certe tendenze contraddittorie nella sua personalità e, cosa più importante, gli riuscì di cambiare quelle tendenze.

Anche in questo caso, come in quello di John, i risultati sembrano superiori agli sforzi che sono costati; ma ancora una volta, se si esaminano accuratamente, si vede che la disparità non è poi tanto grande. È vero che Bill, con un lavoro relativamente scarso, fece in modo, non solo di sbarazzarsi di una serie di disturbi tanto gravi che, alla lunga, avrebbero finito per ostacolare la sua carriera, ma anche di riconoscere alcuni pochi, ma importanti, fatti riguar-

danti se stesso. Si accorse di aver sempre presentato a se stesso ed agli altri una facciata illusoriamente fallace, di essere molto più ambizioso di quanto avesse mai osato confessarlo, di aver sempre cercato di raggiungere le sue mete ambiziose servendosi del suo spirito e del suo fascino personale, piuttosto che attraverso un sostanzioso lavoro. Tuttavia, pur apprezzando quei suoi successi, non dobbiamo dimenticare che Bill, al contrario di John e di Harry, era essenzialmente una persona psichicamente sana, affetto solo da leggere tendenze nevrotiche. La sua ambizione ed il suo bisogno di « cavarsela » non erano profondamente represse né avevano un carattere rigidamente coatto. La sua personalità, poi, era organizzata in modo tale, che gli riuscì di modificare considerabilmente quelle tendenze, non appena le ebbe riconosciute. Tralasciando per un momento ogni sforzo per ottenere una comprensione scientifica della situazione critica di Bill, occorrerebbe guardare a lui semplicemente come ad una persona che ha tentato di rendersi la vita troppo facile e che ha saputo comportarsi meglio, allorché si è accorta che quel suo modo di agire non andava.

Le introspezioni di Bill bastarono a rimuovere alcune sue sciocche paure; ma anche nelle cure più riuscite, alcune questioni possono esser state lasciate in sospeso. Quale era esattamente il significato del venir gettati giù da un ponte? Era proprio necessario per Bill di essere il solo ad emergere? Voleva egli gettar giù gli altri, dato che non poteva tollerare rivalità? Ed era forse questo, che gli faceva temere che gli altri potessero fare altrettanto con lui? La sua paura di trovarsi in siti elevati, era forse solo paura di perdere la posizione che si era guadagnata, od era anche paura di precipitare da altezze di superiorità fittizia — come accade di solito in fobie del genere? Inoltre, perché non forniva una somma di lavoro proporzionata alle sue facoltà ed alle sue ambizioni? Quella sua pigrizia, risultava essa solamente dalla repressione della sua ambizione, oppure Bill riteneva che la propria superiorità sarebbe stata pregiudicata, se egli avesse compiuto sforzi adeguati — quegli sforzi che solo le persone mediocri debbono fare? E perché dava così poco di sé nelle relazioni con gli altri? Era tanto preso di sé — o forse tanto pieno di disprezzo per gli altri — da non essere capace di provare più spontanee emozioni?

Se poi, dal punto di vista terapeutico, sarebbe stato necessario sviscerare tutte quelle questioni, è un'altra cosa. Nel caso di Bill, è possibile che la piccola analisi fatta, abbia avuto effetti di maggior portata della rimozione di considerevoli paure. È possibile che abbia messo in movimento qualcosa che potrebbe essere chiamata una benefica successione di avvenimenti; col riconoscere la propria ambizione

e mettendo in opera una somma di lavoro maggiore, Bill può avere in realtà ancorato quell'ambizione a più solide ed effettive basi; ciò avrà valso a farlo sentire più sicuro, meno vulnerabile e perciò meno costretto a bluffare; lasciando cadere la maschera fallace dietro alla quale si nascondeva, si sarà sentito meno impacciato e meno spaventato di venire smascherato; tutti questi fattori possono aver considerevolmente approfondito le sue relazioni con gli altri, e tale miglioramento può aver contribuito ad aumentare il suo mantenimento di sicurezza. Una benefica successione di avvenimenti del genere, può essere stata messa in movimento, anche se l'analisi non è stata completa. Se l'analisi avesse sviscerato tutte le complicazioni rimaste inesplorate, avrebbe certamente raggiunto questo effetto.

Un ultimo esempio ci conduce anche più lontano da una reale nevrosi e concerne l'analisi di un disturbo, provocato principalmente da difficoltà reali in una reale situazione. Tom era un medico, assistente di un grande clinico. Si interessava profondamente al suo lavoro ed era il beniamino del suo capo; anzi, tra i due si era sviluppata una vera amicizia e spesso facevano colazione insieme. Un giorno, dopo una di tali colazioni in comune, Tom ebbe un leggero disturbo di stomaco, che attribuì al cibo ingerito, senza preoccuparsene oltre. Però, anche il mattino seguente, sempre dopo aver fatto colazione col suo capo, fu preso da nausee e si sentì svenire. L'attacco era stato più violento del precedente, sicché Tom si fece esaminare lo stomaco, ma senza che vi si scoprisse nulla di patologico. Ed ecco che quel disturbo gli si ripresentò per la terza volta, sempre nelle medesime condizioni e questa volta accompagnato da una penosa sensibilità agli odori. Fu solo dopo la terza colazione, che Tom venne colpito dalla strana coincidenza, per cui quei disturbi lo avevano colpito sempre dopo aver fatto colazione col suo direttore.

In realtà, in quegli ultimi tempi si era sempre sentito impacciato, trovandosi in compagnia del direttore, tanto che, a volte, non sapeva di cosa parlare. E ne sapeva anche la ragione: il suo lavoro di ricerca lo aveva indirizzato in direzione opposta alle convinzioni del direttore. Le ultime settimane lo avevano sempre più convinto di stare battendo la via giusta ed avrebbe desiderato di parlarne col suo capo, ma in un modo o nell'altro non si era ancora indotto a farlo. Si rendeva conto di stare involontariamente procrastinando la spiegazione, ma il vecchio professore si mostrava assai severo e rigido in fatto di materia scientifica e non tollerava facilmente che si pensasse in maniera differente dalla sua. Tom aveva tentato di metter da parte le sue preoccupazioni, dicendosi che una buona e leale discussione avrebbe sistemato tutto. Però, se gli sconvolgimenti di stomaco ave-

vano una qualche relazione coi suoi timori, ciò significava che quei timori dovevano essere molto più forti di quanto non se lo fosse ammesso.

Tom sentiva che le cose dovevano stare così, ed ecco che ne ebbe simultaneamente due prove. La prima, quando il semplice fatto di di rimuginare nella mente quei pensieri gli fece tornare ad un tratto i disturbi, proprio come gli era accaduto dopo quelle colazioni; l'altra, quando si rese conto improvvisamente della vera origine delle sue reazioni. Durante quella colazione in cui il malessere si era manifestato per la prima volta, il direttore aveva alluso con risentimento alla ingratitudine dimostrata dal predecessore di Tom ed aveva avuto parole dure contro quei giovani che, dopo aver tanto appreso da lui, lo abbandonavano, senza nemmeno la delicatezza di mantenersi in stretto contatto con lui per quanto riguardava la materia scientifica. Sul momento, Tom non provò altro sentimento cosciente che non fosse di grande simpatia per il suo capo; aveva represso in sé la consapevolezza che, in realtà, quello che il direttore rimproverava al suo predecessore era di aver trovato una propria via indipendente di ricerche.

Così Tom si accorse di aver chiuso gli occhi per non vedere un pericolo esistente e riconobbe tutta la portata dei suoi timori. Il suo lavoro stava rivelandosi un vero pericolo per il mantenimento di buoni rapporti col direttore e, di conseguenza, per la sua carriera scientifica, dato che il vecchio professore gli si sarebbe potuto rivoltare contro. Quel semplice pensiero bastava a provocare in lui una specie di timor panico, tanto che si chiese se non gli convenisse interrompere le sue fruttuose ricerche, o magari dimenticarsene del tutto. Quel pensiero non durò che pochi istanti, ma fu come un lampo rivelatore: esisteva un conflitto tra la sua onestà scientifica e le esigenze immediate della sua carriera! Col reprimere i suoi timori, egli aveva seguito la politica dello struzzo, nascondendo il capo per non dover prendere delle decisioni. Dopo tale rivelazione, Tom si sentì libero e sollevato. Sapeva che la decisione sarebbe stata dura, ma che, senza dubbio alcuno, sarebbe stata presa in favore delle sue convinzioni.

Questa storia, non mi è stata narrata per dimostrarmi la possibilità di una autoanalisi, ma quale esempio delle grandi tentazioni di non mostrarsi retto e leale nei confronti di se stesso, alle quali a volte si può sottostare. Tom, mio ottimo amico, era un giovane insolitamente bene equilibrato. Quand'anche avesse avuto delle tendenze nevrotiche nascoste, come il bisogno di non riconoscere l'esistenza di certe paure, non poteva considerarsi affatto una persona nevrotica. Mi si potrebbe obbiettare che il semplice fatto di procrastinare incosciente mente ogni decisione era l'espressione di un grave disturbo nevrotico;

ma la linea di demarcazione tra la persona sana e quella nevrotica non è davvero chiaramente delineata, e perciò appare preferibile considerare esagerata una simile obbiezione e ritenere Tom una persona sana, sotto tutti i fini pratici. Questo episodio rappresenterebbe allora un caso di nevrosi da situazione, vale a dire, un caso di sconvolgimento nevrotico causato principalmente da difficoltà inerenti ad una data situazione, difficoltà che perdurano solo finché il conflitto non sia stato coscientemente affrontato e risolto.

Malgrado la valutazione critica dei risultati ottenuti, da noi fatta per ognuno di essi, questi succitati esempi, se guardati nel loro insieme, potrebbero indurre ad una visione troppo ottimistica delle possibilità di una autoanalisi occasionale, dando l'impressione che sia facile imbattersi più o meno fortuitamente nella fortunata introspezione di qualche particolare prezioso. Per presentare un quadro più adeguato di questi quattro tentativi più o meno coronati dal successo, occorrerebbe completarlo con l'esposizione di un'altra ventina di casi in cui i tentativi di afferrare rapidamente il significato di qualche disturbo psichico sono più o meno falliti. Ci sembra necessario esprimere esplicitamente tale prudenziale riserva, perché una persona che si senta perdutamente presa nelle spire delle sue complicazioni nevrotiche, tende a sperare un miracolo anche quando ogni speranza dovrebbe essere perduta. Sia chiaramente inteso, che è impossibile guarire una nevrosi grave, e nemmeno una parte essenziale di essa, mediante l'autoanalisi occasionale. La ragione va cercata nel fatto, che la personalità nevrotica non è un conglobamento di fattori disturbatori uniti alla rinfusa — per usare l'espressione degli psicologi formalisti — ma ha una struttura propria, in cui ogni parte è intricatamente e reciprocamente connessa con ognuna delle altre. Ognuno di noi, valendosi di un lavoro occasionale, potrà afferrare qua e là qualche connessione isolata, comprendente i fattori immediatamente implicati in qualche sconvolgimento, rimuovere qualche sintomo periferico; ma per ottenere cambiamenti essenziali, è necessario lavorare su l'intera struttura, cosa che richiede una più sistematica analisi.

In tal modo, per la sua stessa natura, l'autoanalisi contribuisce in piccola misura ad un autoriconoscimento comprensivo. Come abbiamo notato nei tre primi esempi, la ragione va ricercata nel fatto che le introspezioni non vengono seguite e sfruttate a dovere. In realtà, ogni problema che venga chiarito, ne fa sorgere automaticamente un altro e, se tali elementi di guida che vengono ad offrirsi non vengono rilevati, le introspezioni rimangono necessariamente isolate.

L'autoanalisi occasionale è particolarmente adatta quale metodo terapeutico nelle nevrosi da situazione. Essa potrà dare risultati soddi-

sfacenti anche in caso di nevrosi leggere, ma servirsene nelle nevrosi più complicate, equivale presso a poco a fare un salto nel buio. Nel migliore dei casi, non potrà far altro che alleviare qua e là la tensione, o lumeggiare a casaccio il significato di questo o quel disturbo.

Capitolo VII

AUTOANALISI SISTEMATICA: PRELIMINARI

L'autoanalisi sistematica potrebbe venire superficialmente distinta dall'autoanalisi occasionale per il semplice fatto che comporta un lavoro più frequente: anch'essa ha il suo punto di partenza da particolari difficoltà che si intende rimuovere, ma, a differenza dell'autoanalisi occasionale, studia e ristudia a fondo il processo, invece di accontentarsi allorché arriva ad una soluzione isolata. Questa descrizione, tuttavia, pur essendo formalmente corretta, non contempla le differenze essenziali. Anche se ci si analizzasse periodicamente, tale analisi rimarrebbe sempre occasionale, se non ci si attenesse a certe condizioni.

La maggior frequenza è uno dei fattori che distinguono l'autoanalisi sistematica, ma soltanto uno. Più importante è l'attributo di continuità, il seguire fino in fondo i problemi; abbiamo sottolineato nel capitolo precedente la mancanza di tale qualità negli esempi di lavoro occasionale citati. Tuttavia, ciò richiede qualcosa di più di una semplice raccolta coscienziosa e di una elaborazione dei fili conduttori che vengano ad offrirsi. Non è stato certo per pura superficialità o negligenza, che le persone citate in quegli esempi si sono ritenute paghe dei risultati ottenuti. Lo sviluppare le introspezioni di facile accesso, il procedere oltre, implica inevitabilmente l'incontrare delle « resistenze », l'esporsi ad ogni genere di incertezze e di sofferenze penose, l'affrontare la lotta contro queste forze che si contrastano il passo, il che richiede ben altra forza d'animo di quella che occorra nel lavoro occasionale. In tale lavoro, l'incentivo è dato dalla pressione esercitata da qualche banale disturbo e dal desiderio di sbarazzarsene. Nell'autoanalisi sistematica, benché il lavoro abbia la sua spinta iniziale della medesima pressione, la forza motrice definitiva è data dall'inflessibile volontà della persona di venire alle prese con se stessa, dal desiderio di svilupparsi e di preoccuparsi di tutto ciò che possa venire ad ostacolare tale sviluppo. Quello che occorre, nell'autoanalisi sistematica, è uno spirito di spietata onestà verso se stesso, e si potrà riuscire a scoprire se stesso solo finché e fino al punto in cui tale spirito animatore prevalga.

Naturalmente, vi è una differenza tra il voler essere onesto e la capacità di esserlo, ed in molti casi non si avrà l'abilità di mostrarsi all'altezza di questo ideale. Tuttavia, qualche consolazione potrà essere offerta dal fatto, che non si avrebbe bisogno di nessuna forma di analisi, se si fosse sempre trasparente a se stesso. Inoltre, la capacità di essere onesto andrà accrescendosi gradualmente, se si saprà essere costante nei propri sforzi; ogni ostacolo superato significa l'acquisto di dominio su se stesso e perciò ci mette in grado di affrontare il prossimo ostacolo con una maggiore forza interna.

La persona che sta analizzando se stessa, per coscienziosa che sia, se non sa come fare per andare avanti, potrà darsi al suo lavoro con una specie di attività scomposta. Così, per esempio, potrà decidere di analizzare, da quella notte in poi, tutti i suoi sogni. I sogni infatti, secondo Freud, sono la via maestra che si dirige verso il regno dell'inconscio; disgraziatamente, però, è una via dove è facile smarrirsi, se non si conosce a fondo tutto il territorio che la circonda. Chiunque metta alla prova la propria sagacia tentando di interpretare i suoi sogni, si muoverà a casaccio, come uno che si dica "o la va o la spacca", se non sarà in possesso di una certa comprensione dei fattori che operano entro di lui in quel momento. In tal caso, l'interpretazione potrà degenerare in un tentativo più o meno intellettuale di buttarsi ad indovinare, e ciò, anche se il sogno sembra di per se stesso trasparentissimo.

Anche un semplice sogno può prestarsi a svariate interpretazioni. Per esempio, se un marito sogna che la moglie è morta, il sogno potrebbe anche esprimere un profondo ed inconscio sentimento di ostilità. Oppure, può significare che egli anela ad essere indipendente dalla compagna e, dato che non si sente la forza di dividersi da lei, la morte della moglie gli sembra la sola soluzione possibile; in questo caso, il sogno non è principalmente una espressione di odio. Od infine, può essere un desiderio di morte provocato da un semplice sentimento transitorio di collera, sentimento che sia stato represso e trovi ora la sua espressione nel sogno. I problemi che le tre diverse interpretazioni comportano, sono differenti; nel primo caso, il problema consisterà nel conoscere le ragioni di tale odio e della sua repressione; nel secondo, sarà di indagare perché il marito non trova una soluzione più adeguata; nel terzo, di apprendere in quali circostanze della vita reale si sia svolta la provocazione che ha originato il sentimento d'ira.

Altro esempio, è un sogno avuto da Clare nel periodo in cui tentava di risolvere il problema della sua dipendenza dall'amico Peter. Clare sognò che un altro uomo le cingeva la vita col braccio e le diceva di amarla. L'uomo le piaceva, sicché si sentiva felice; Peter

pure si trovava nella stanza e stava guardando fuori dalla finestra. Il sogno avrebbe potuto suggerire subito la conclusione che Clare si stava staccando da Peter e si volgeva verso un altro giovane, e significare così un conflitto di sentimenti. Oppure, esprimere il desiderio che Peter si dimostrasse nei suoi riguardi altrettanto espansivo quanto quello sconosciuto. Od anche, rivelare la convinzione che, volgendosi verso un altro, ella avrebbe potuto risolvere il problema di quella sua dipendenza morbosa; in questo caso, avrebbe costituito un tentativo di sottrarsi alla reale soluzione del problema. Od infine, il sogno avrebbe potuto esprimere il desiderio di poter scegliere liberamente se rimanere con Peter o non, libertà di scelta che in realtà non aveva, dati i vincoli che la legavano a lui.

Qualora si sia già fatto qualche passo avanti verso la comprensione, allora un sogno può venire a confermare una nostra supposizione, a colmare un vuoto nella nostra conoscenza, o ad aprire una via nuova ed inattesa al nostro progresso. Ma se la visione è annebbiata da una qualche resistenza, non è probabile che un sogno valga a chiarire la situazione. Potrà magari anche riuscirvi, ma potrà essere tanto complicato e così intessuto di attitudini sconosciute, da sfidare ogni interpretazione e da non riuscire che ad aumentare la confusione.

Questi avvertimenti non dovrebbero certo disanimare nessuno dal tentare di analizzare i propri sogni. Per esempio, il sogno di John sulle cimici, lo aiutò a comprendere i suoi sentimenti. Lo scoglio da evitare, è solo il pericolo di concentrarsi unicamente sulla interpretazione dei sogni, tralasciando altre osservazioni egualmente apprezzabili. A tale proposito, però, valga anche l'avvertimento contrario ed egualmente importante: spesso, proviamo l'interesse impellente di non prendere sul serio un sogno, tanto più che i sogni, col loro carattere grottesco od esagerato, si prestano a volte a lasciar ignorare in tal modo i loro messaggi. Così, il primo sogno che verrà esposto nel prossimo capitolo riferendoci all'autoanalisi di Clare, in realtà parlava un linguaggio abbastanza chiaro per quello che si riferiva al penoso tumultuare delle relazioni col suo amante, eppure Clare fece in modo di prenderlo alla leggera; la spiegazione di quel suo contegno, era che ella aveva urgenti ragioni per non lasciarsi commuovere da quanto il sogno implicava. E qui non si trattava di una situazione eccezionale.

Certo, i sogni sono una importante fonte di informazione, ma solo in proporzione di uno ogni molti altri. Dato che non ritornerò più sulla interpretazione dei sogni, eccetto di quelli negli esempi, mi sia concessa ora una breve digressione per accennare a due principi generali in proposito, che sarà bene tener sempre presenti. Il primo, è che i sogni non ci danno una rappresentazione fotografica

e statica dei sentimenti o delle opinioni, ma sono precipuamente una espressione di tendenze. È vero che un sogno può rivelarci, ed in modo più chiaro che da svegli, quali siano i nostri veri sentimenti: l'amore, l'odio, il sospetto, o la tristezza, che altrimenti nella vita da svegli sarebbero rimossi, possono venir sentiti senza costrizioni durante i sogni. Ma la caratteristica più importante dei sogni è, come l'ha definita Freud, che sono la realizzazione di un desiderio. Ciò non significa necessariamente che essi rappresentino un desiderio conscio, o che simbolizzino in modo diretto qualcosa che riteniamo desiderabile. La realizzazione di un desiderio, probabilmente, sta più nell'intenzione che nel contenuto esplicito. In altre parole, i sogni rivelano i nostri impulsi, i nostri bisogni, e spesso rappresentano un tentativo di risolvere dei conflitti che in quel momento ci tormentano. Sono un giuoco di forze emotive, piuttosto che una esposizione di fatti. Qualora vi vengano a cozzare tra loro due potenti e contraddittori impulsi, il sogno potrà essere turbato da una sensazione di ansia.

Così, se ci sognamo di una persona, che allo stato conscio amiamo o rispettiamo, raffigurandocela invece come una creatura disgustosa o ridicola, dovremmo cercare il bisogno che ci costringe a minimizzare quella persona, invece di saltare subito sulla conclusione che quel sogno ci rivela l'opinione segreta che abbiamo di lei. Se un paziente sogna di se stesso, vedendosi come un edificio devastato che non può più esser riparato, certo, ciò può significare quanto sia grande il suo smarrimento; ma la questione principale è di sapere quale interesse può avere egli a presentarsi in quel modo. Questa attitudine disfattista, è forse ciò che il paziente desidera, considerandolo come il male minore? È essa l'espressione di un rimprovero pieno di rancore, a proprie spese, che rivela come egli senta che qualcosa avrebbe dovuto esser fatto in suo favore, ma che ormai è troppo tardi?

Il secondo principio da ricordare, è che un sogno non può venire compreso, finché non lo si possa mettere in connessione con lo stimolo reale che lo ha provocato. Non basta, per esempio, riconoscere in un sogno delle tendenze pregiudizievoli o degli impulsi alla vendetta in genere. Bisogna sempre domandarsi quale sia la provocazione della quale il sogno rappresenta la risposta; se ci riesce di scoprire la connessione, ci sarà dato di apprendere parecchio sull'esatto tipo di esperienza che rappresenta per noi una minaccia od una offesa e sulle reazioni inconscie che esso provoca.

Un altro modo di intraprendere l'autoanalisi, è meno artificiale del concentrarsi unilateralmente sui sogni, ma è, per così dire, troppo rischioso. In ogni persona, l'incentivo a scrutare lealmente entro se stessa, proviene generalmente dal fatto che essa si rende conto che la sua felicità, o la sua efficienza, vengono ostacolate da disturbi no-

tevoli, come depressione ricorrente, stanchezza cronica, costipazione cronica di carattere funzionale, timidezza generale, insonnia, inibizione continuata a concentrarsi su un lavoro. In tale caso, è probabile che essa tenti un attacco frontale contro quel disturbo come tale e scateni una specie di guerra lampo. In altre parole, essa potrà tentare di giungere fino ai fattori inconsci determinanti la sua situazione critica, senza però conoscere gran che sulla struttura della sua personalità. Nella migliore delle ipotesi, il risultato sarà che le verranno in mente delle domande assennate. Se, per esempio, essa soffre specialmente di una inibizione al lavoro, si potrà chiedere se non è troppo ambiziosa, se pone un vero interesse nel lavoro che compie, se magari considera il lavoro come un penoso dovere al quale segretamente si ribella. Presto però le accadrà di trovarsi nell'imbarazzo e di esitare, sicché finirà col decidere che l'analisi non le è di nessun aiuto. Tuttavia, in questo caso, la colpa è tutta sua e non della psicoanalisi. La guerra lampo non è stata mai un buon metodo in fatto di psicologia, ma una guerra lampo che non sia stata accuratamente preparata, finirà sempre con una sconfitta ed in qualunque campo. E questa sua sarebbe una guerra senza nessuna preparazione, che ha trascurato perfino di riconoscere il territorio da attaccare. Si deve in parte all'ignoranza in materia psicologica, ancora tanto grande e generale, se qualcuno potrà ancora tentare di cacciarsi in un simile vicolo cieco. Qui ci troviamo davanti ad un essere umano, in preda ad una infinità di complessi e contrastanti impulsi, timori, difese, illusioni; la sua incapacità a concentrarsi su un lavoro dipende dall'insieme di quei fattori, ed il poverino crede di poterli sradicare mediante un'azione diretta, proprio come se si trattasse di girare un interruttore per spegnere una stufa elettrica il cui calore ci disturba! Fino ad un certo punto, tale illusoria aspettativa è basata su un pensiero di comodo: egli desidererebbe di rimuovere rapidamente quella sua incapacità che lo disturba, sicché gli piace di credere che, a parte quel tale disturbo, tutto va a gonfie vele; non ama dover fronteggiare la dura realtà, per la quale una difficoltà manifesta è semplicemente una indicazione che vi è qualcosa di fondamentalmente sbagliato nelle sue relazioni con se stesso e con gli altri.

Indiscutibilmente, la rimozione dei suoi disturbi manifesti assurge per lui a grande importanza, né egli dovrebbe pretendere di disinteressarsene e di escluderla ad arte dai propri pensieri; dovrebbe relegarla, però, nella parte più profonda della sua mente e considerarla come una zona da essere esplorata in un secondo tempo. Occorrerà che egli sia giunto ad una ben profonda conoscenza di se stesso, prima che gli sia concesso di intravedere la natura di quei suoi concreti impedimenti. Man mano che andrà accumulando le sue cogni-

zioni, gli si andranno gradualmente presentando anche gli elementi che il disturbo comporta, se egli avrà saputo scrutare con occhio vigile le possibili induzioni nascenti dalle sue scoperte.

Tuttavia, vi è un mezzo per studiare direttamente i disturbi, poiché, osservandone i vacillamenti si potranno apprendere molte cose. Nessuna di queste difficoltà si presenta ad ogni dato momento con la medesima intensità, e la presa che esse hanno sull'individuo va rinserrandosi od alleggerendosi. Dapprima, la persona non si renderà conto delle condizioni che giustifichino questi su e giù; sarà magari convinta che non esistano cause nascoste e riterrà che tali vacillamenti siano insiti nella « natura » del disturbo. Di regola, un convincimento simile è sempre fallace. Se la persona metterà maggior cura nelle sue osservazioni, riconoscerà qua e là qualche fattore che contribuisce al miglioramento od al peggioramento delle condizioni. Non appena avrà afferrato qualche indizio circa la natura del contributo apportato da questi fattori, vedrà aumentare la propria perspicacia a giungere ad ulteriori osservazioni, ottenendo così gradualmente una rappresentazione generale delle condizioni più convenienti.

L'essenza di queste considerazioni, consiste nella banale verità per la quale, se voi desiderate analizzare voi stessi, non dovete studiare unicamente i punti luminosi, ma sfruttare invece ogni opportunità di divenire familiari con quello sconosciuto che siete voi stessi. Né questa, sia detto tra parentesi, è da considerarsi una espressione metaforica, perché la maggior parte di noi conosce assai poco di se stesso e solo gradualmente va apprendendo fino a qual punto abbia vissuto nell'ignoranza. Così, se voi desiderate conoscere New York, non dovrete accontentarvi della visione di insieme che potrete averne contemplandola dall'alto dell'Empire State Building, il suo più alto grattacielo; vi toccherà scendere fino all'East Side, passeggiare per Central Park, girare in battello intorno a Manhattan, prendere un automezzo lungo la Fifth Avenue, e fare molti altri giri ancora. Opportunità di divenire familiare con voi stesso non vi mancheranno certo e voi ve ne accorgerete, purché vogliate veramente imparare a conoscere quello strano camerata che vive la vostra vita. Sbigottirete, allora, vedendo che, ad un dato istante, siete andati in collera senza ragioni plausibili, in un altro, non siete capaci di prendere una decisione, in un altro ancora, vi mostrate offensivi senza avere avuto l'intenzione di esserlo; oppure che avete misteriosamente perduto l'appetito, o vi mostrate ingordi, o non vi sapete decidere a rispondere ad una lettera, o un rumore improvviso vi spaventa allorché siete soli, o avete sofferto di incubi, o vi sentite offeso od umiliato, o non sapete indurvi a chiedere un aumento di stipendio o ad esprimere una opinione critica. L'osservazione di questi infiniti casi vi aprirà altret-

tante porte di accesso a quel territorio sconosciuto che costituisce il vostro Io. Comincerete col meravigliarvi — ed anche in ciò sta il principio di ogni saggezza — e poi, servendovi di libere associazioni, cercherete di comprendere il significato di tutti questi turbamenti emotivi.

Le osservazioni, insieme alle associazioni ed alle questioni che originano, costituiscono il materiale greggio. Ma la lavorazione di questo materiale richiede tempo, come lo esige, del resto, ogni altra analisi. Nell'analisi professionale, vi si dedica un'ora al giorno od ogni due giorni. Questa regolarità di lavoro, non solo si dimostra conveniente, ma ha anche un suo certo valore intrinseco. I pazienti che soffrano solo di tendenze nevrotiche leggere, potranno, senza soffrirne, rivolgersi all'analista solo quando sono nei guai e desiderano discutere con lui delle loro difficoltà; ma se un paziente che sia affetto da grave nevrosi venisse consigliato a venire dall'analista solo quando realmente lo voglia, è probabile che finirebbe col non farne nulla, specie se avesse forti ragioni soggettive per non sottoporsi al trattamento, cioè, ogni volta che sviluppasse una « resistenza ». Ciò significa che si sottrarrebbe alle cure dell'analista proprio quando avrebbe bisogno di tutto il suo aiuto e quando si potrebbe svolgere invece un lavoro veramente costruttivo. Un'altra ragione della regolarità richiesta nelle sedute analitiche, è data dalla necessità di mantenere in esse una certa continuità, essenziale in ogni lavoro sistematico.

Ambedue le ragioni che esigono la regolarità — la scaltrezza delle resistenze e la necessità di mantenere una certa continuità — si applicano naturalmente anche all'autoanalisi. Tuttavia, in questo caso, dubito assai che il rispetto di ore regolari possa servire a raggiungere quei fini. Non bisognerebbe infatti minimizzare troppo le differenze che passano tra l'analisi professionale e l'autoanalisi. Riesce molto più facile a tutti mantenere un appuntamento con l'analista che con se stesso, poiché, nel primo caso, la persona ha un interesse assai maggiore a recarvisi: non vuole mostrarsi sgarbata; non desidera esporsi al rimprovero di essersi assentata per celare una sua « resistenza »; non vuol perdere i vantaggi che la seduta le potrebbe arrecare; né, infine, vuol pagare inutilmente gli onorari di un'ora a lei riservata e da lei non utilizzata. Tutti questi incentivi mancano completamente nell'autoanalisi, nella quale una quantità di affari, apparentemente o realmente urgenti, verrebbero ad assorbire il tempo già destinato all'analisi stessa.

Riesce impossibile assegnare un orario regolare e fissato in anticipo all'autoanalisi, anche per ragioni interne — ragioni queste ben distinte da quelle derivanti da resistenze. Una persona potrebbe sentirsi ben disposta a riflettere su se stessa durante una mezz'ora che

abbia libera prima del pranzo, mentre si sentirebbe seccatissima se fosse costretta a farlo ad ora fissa, prima di lasciare l'ufficio. Oppure, non trovare un minuto durante il quale concentrarsi lungo tutta la giornata, e sviluppare le associazioni più chiarificatrici solo durante la passeggiatina serale o poco prima di addormentarsi. Sotto tali riguardi, anche l'appuntamento fisso con l'analista presenta certi inconvenienti. Così, il paziente non può vedere l'analista ogni volta che abbia una particolare urgenza od uno speciale desiderio di consultarlo, costretto come è a recarsi all'appuntamento fissato in precedenza, anche se in quel momento lo stimolo ad aprire la sua mente all'analista sia diminuito. Le circostanze esterne concedono scarse opportunità di eliminare tale svantaggio, però non vedo la ragione per la quale tale impulso favorevole non potrebbe venire sfruttato con l'autoanalisi, in cui tali circostanze non si verificano.

Un'altra obbiezione alla rigida regolarità della autoanalisi, è originata dal fatto che tale procedimento non dovrebbe diventare un « dovere ». La qualifica di « dovere », verrebbe a togliere alla autoanalisi la sua spontaneità, qualità questa che ne costituisce l'elemento più prezioso ed indispensabile. Non si avrà danno alcuno se ci si forzerà a fare degli esercizi ginnastici giornalieri pur sentendo di non averne voglia, ma un'autoanalisi compiuta con noiata indifferenza risulterebbe mutilata ed improduttiva. Certo, tale pericolo esiste anche nell'analisi professionale, ma può venir superato dall'interesse dell'analista per il paziente e dal fatto che il lavoro viene espletato in comune. Nell'autoanalisi, invece, il senso di noia e di indifferenza causato da un eccesso di regolarità non è facile da vincersi e può benissimo compromettere l'esito del procedimento.

Pertanto, la regolarità del lavoro non è fine a se stessa nell'analisi, ma è piuttosto un semplice artificio per conseguire il doppio scopo di mantenere la continuità e combattere le resistenze. Il fatto che il paziente compaia puntualmente nello studio dell'analista non basta da solo a rimuovere le resistenze del paziente; la sua presenza, però, dà modo all'analista di aiutarlo a comprendere i fattori che si trovano in giuoco. Né quella puntualità potrà garantire che il paziente non salti da un problema all'altro o non sviluppi altro che introspezioni sconnesse; essa assicura la continuità solo per ciò che riguarda la totalità del lavoro in generale. Anche nell'autoanalisi, questi requisiti sono essenziali e mi riservo di spiegare in altro capitolo in qual modo significativo essi possano esser portati a compimento; tutto quello che è importante chiarire qui, è che non esigono che ci si fissi un rigoroso orario di lavoro. Poco male, se una certa irregolarità nel lavoro porterà una persona a tralasciare un problema, poiché il problema saprà ripresentarsi a lei; anche a costo di perdite di tem-

po, è più saggio che la persona non se ne curi fino a quando non senta che farebbe bene ad occuparsene. L'autoanalisi dovrebbe rimanere il buon amico sul quale si può sempre fare affidamento, piuttosto che atteggiarsi a severo maestro di scuola che ci obbliga a fare i nostri progressi giornalieri. Naturalmente, è inutile dire che questo mettere in guardia contro una regolarità troppo coatta, non significa affatto che si debba prendere il lavoro alla leggera; così come una amicizia va coltivata se si vuole che essa divenga un fattore importante della nostra vita, anche il lavoro analitico compiuto su noi stessi ci concederà i suoi benefici solo se lo si saprà prendere sul serio.

Infine, per reale che sia il convincimento di una persona che l'autoanalisi non è una rapida panacea, ma bensì solo un aiuto al suo autosviluppo, è perfettamente inutile che essa decida di proseguire in conformità questo lavoro da quel dato momento fino alla sua morte. Vi saranno momenti in cui lavorerà intensamente intorno ad un problema del tipo di quello descritto al prossimo capitolo; ma si daranno altri momenti, durante i quali il lavoro autoanalitico passerà in secondo piano; la persona continuerà ancora ad osservare questa o quella reazione più impressionante, tentando di comprenderla e proseguendo il processo di autoriconoscimento, ma lo farà con intensità diminuita; oppure, essa potrà essere assorta in qualche lavoro personale od in qualche attività di gruppo; potrà trovarsi ingaggiata in una lotta accanita contro le difficoltà esterne; potrà essere concentrata nello stabilire questa o quella relazione umana; od anche, potrà semplicemente sentirsi meno turbata dai suoi disturbi psichici. In tali frangenti, il mero processo di esistere diviene più importante dell'analisi ed apporta a modo suo il proprio contributo allo sviluppo della persona.

Il metodo di lavoro seguito nell'autoanalisi, non differisce da quello svolto insieme all'analista, e la sua tecnica consiste essenzialmente nelle libere associazioni. Questo procedimento è stato discusso a fondo nel capitolo quarto; nel capitolo nono, poi, vi aggiungeremo la trattazione di alcuni altri aspetti specialmente rilevanti. Mentre, allorché lavora in compagnia dell'analista, il paziente riferisce tutto ciò che gli passa per la mente, quando lavora da solo, comincia col prendere semplicemente nota delle proprie associazioni. Che ne prenda nota mentalmente o che se le scriva, è solo questione di preferenze personali; alcuni si concentrano meglio se scrivono, altri hanno l'impressione di distrarsi se lo fanno; nel dettagliato esempio citato al capitolo ottavo, alcune sequenze di associazioni vennero scritte subito, di altre invece ci si limitò a prenderne nota ed a trascriverle in un secondo tempo.

Senza dubbio, il trascrivere subito le proprie associazioni pre-

senta alcuni vantaggi. Intanto, quasi ogni persona troverà che i suoi pensieri non partono così facilmente per la tangente, se essa si fa un dovere di mettere giù un breve accenno di ogni associazione; ad ogni modo, regolandosi così, si accorgerà più facilmente di ogni loro dispersione. Inoltre, potrà darsi che si ceda meno facilmente alla tentazione di scartare qualche pensiero o sentimento giudicato insignificante, qualora tutto venga messo per iscritto. Ma il vantaggio maggiore ottenuto con la trascrizione immediata, è che essa ci dà la possibilità di poter rileggere in un secondo tempo le note prese. Spesso, a prima vista, potrà sfuggire alla persona il significato speciale di una certa connessione, significato che invece le apparirà chiaro allorché esamini quelle note a mente riposata; alcune scoperte od alcune questioni rimaste senza risposta, vengono spesso dimenticate, se non sono state bene digerite, ed il tornarci su può farle rivivere. Potrà anche darsi che la persona, riesaminandole, veda le scoperte già fatte sotto tutt'altra luce, oppure che quell'esame postumo le faccia scoprire di non aver fatto notevoli progressi, ma di essere rimasta essenzialmente allo stesso punto in cui si trovava parecchi mesi prima. Queste due ultime ragioni, sopratutto, consigliano di buttar giù degli appunti delle scoperte fatte e delle vie principali che hanno portato ad esse, anche se vi si era giunti senza prender note. La difficoltà principale che si incontra nello scrivere, è che il pensiero è più rapido della penna, ma vi si può rimediare, limitandosi a semplici abbreviazioni.

Se la maggior parte del lavoro si svolge per iscritto, viene spontaneo il paragone con un diario ed una elaborazione di tale similitudine potrà servire anch'essa a mettere in luce certe caratteristiche del lavoro analitico. Il confronto con un diario riuscirà tanto più calzante, se chi ha scritto tale diario, non si sia limitato ad una semplice esposizione dei fatti avvenuti, ma si sia proposto di ricordare tutte le proprie esperienze e motivazioni emotive. Però, tra i due termini di questa similitudine esistono differenze significative. Il diario, nella migliore delle ipotesi, è una sincera citazione di sentimenti, pensieri e motivazioni conscie. Il carattere rivelatore che esso può avere, concerne esperienze emotive sconosciute al mondo esterno piuttosto che esperienze ignote allo scrittore stesso. Quando Rousseau, nelle sue *Confessioni,* si vantava dell'onestà dimostrata nell'esposizione delle sue masochistiche esperienze, di fatto non veniva a scoprire nulla di cui lui stesso non fosse stato consapevole, ma si limitava a riferire ciò che normalmente manteneva segreto. Inoltre, in un diario, anche se si trova qualche tentativo di ricerca delle motivazioni, queste non si spingono mai oltre supposizioni vaghe di poco o nessun valore né, generalmente, vi si rileva sforzo alcuno di penetrare al disotto del livello cosciente. Così, per esempio, Culbertson, nel suo *Le strane*

vite di un uomo, riporta francamente la sua irritazione nei riguardi della moglie, ma non accenna a nessuna possibile ragione di tale suo risentimento. Queste mie osservazioni non vogliono implicare nessuna critica per i diari e le autobiografie. Tali opere letterarie possono avere il loro valore, ma sono intrinsecamente differenti da una esplorazione nel proprio Io: non è concesso a nessuno di narrare le proprie vicende e, nello stesso tempo, di lasciar vagare la propria mente verso libere associazioni.

Vi è anche un'altra differenza che è di importanza pratica menzionare: spesso, un diario guarda furtivamente verso un futuro lettore, che potrà essere lo stesso scrittore in un tempo a venire, oppure un più vasto pubblico. Sfortunatamente, qualsiasi preoccupazione per il giudizio dei posteri viene ad influenzare inevitabilmente l'onestà della primitiva esposizione: lo scrittore, lo faccia di proposito deliberato o senza avvedersene, è indotto a permettersi qualche ritocco della verità, omettendo magari del tutto certi fattori, minimizzando i propri sbagli o criticando quelli degli altri, salvando amici dallo scandalo. Lo stesso gli accadrà quando mette per iscritto le proprie associazioni, se appena tenga d'occhio un possibile pubblico di ammiratori e gli baleni l'idea di star creando un capolavoro di valore eccezionale. Allora, egli si macchierà di tutte quelle colpe che vengono a minare il valore delle libere associazioni. Tutto ciò che scrive, invece, dovrebbe essere rivolto ad un'unica meta: quella di riconoscere se stesso.

Capitolo VIII

AUTOANALISI SISTEMATICA DI UNA DIPENDENZA MORBOSA

Non vi è descrizione, per ampia ed accurata che possa essere, che valga a dare una adeguata impressione di ciò che esattamente comporti il processo di giungere alla comprensione di se stesso. Per tale ragione, invece di discutere dettagliatamente questo processo, mi limiterò a presentare un succoso esempio di autoanalisi; esso verte sulla dipendenza morbosa di una donna nei riguardi di un uomo, problema, questo, che varie ragioni rendono assai frequente nella nostra civiltà.

La situazione descritta, sarebbe interessante anche se la si considerasse semplicemente come un comune problema femminile, ma la sua importanza va al di là della sfera femminile. Quello di una involontaria e, in un più profondo senso, ingiustificabile dipendenza da un'altra persona, è problema noto quasi a tutti. La maggior parte di noi, in questo o quel periodo della propria vita, ha avuto a che fare con un aspetto o l'altro di tale problema, magari non riconoscendolo o quasi, come nel caso di Clare quando iniziò la propria autoanalisi, e mascherandolo anzi con quei deliziosi termini che sono le parole « amore » e « dedizione ». Questa dipendenza, deve la sua frequenza nella nostra civiltà, al fatto di apparire quale soluzione comoda e promettente di molti mali che ci affliggono. Purtroppo, viene anche ad ostacolare il nostro sviluppo in persone mature, forti ed indipendenti e la felicità che ci promette si rivela in gran parte fittizia. Perciò, anche lasciando da una parte la questione dell'autoanalisi, l'approfondire alcune delle complicazioni inconscie che essa implica, riuscirà utile ed interessante a chiunque consideri quali mete desiderabili la fiducia in se stesso ed il mantenimento di buone relazioni umane.

La signora che ha approfondito da se stessa questo problema, è Clare, la quale mi ha gentilmente concesso di pubblicare la storia dei suoi progressi. Ho già accennato al suo sfondo ambientale ed al suo sviluppo analitico, sicché potrò esimermi da commenti esplicativi che altrimenti si sarebbero resi necessari.

Ma la ragione principale per cui ho scelto proprio questo esempio, non risiede né nell'interesse intrinseco del problema che presenta, né nella nostra conoscenza della protagonista; e neppure si può dire che la storia riferita sia così impressionante e perfetta da eccellere su altre. La ragione sta piuttosto nel fatto che essa, malgrado qualche sua oscurità o deficienza, ci mostra chiaramente come il problema sia stato gradualmente riconosciuto e risolto; perfino le oscurità e le deficienze che vi si riscontrano, riescono sufficientemente chiare alla discussione ed abbastanza tipiche per fornirci altri insegnamenti. Credo inutile sottolineare, che il procedimento illustrato attraverso questo esempio sarebbe essenzialmente lo stesso, anche nell'analisi di altre tendenze nevrotiche.

Non sarebbe stato possibile pubblicare il rapporto di Clare nella sua forma originale; anzitutto, doveva venire svolto, poiché consisteva in gran parte in abbreviazioni; d'altra parte, è stato necessario abbreviarlo, sicché, per amore di brevità, ho omesso quelle parti che erano semplici ripetizioni. Ho avuto pure cura di selezionare solamente quella parte del rapporto che riguarda più direttamente il problema della dipendenza, omettendo precedenti tentativi analitici rivolti alla trattazione di difficoltà nelle relazioni umane, dato che conducevano tutti a vicoli ciechi. Certo, sarebbe riuscito interessante seguire anche questi vani tentativi, ma non ci avrebbero fornito fattori addizionali che giustificassero la maggior quantità di spazio richiesta. Inoltre, ha preso solo brevi note dei periodi di resistenza. In altre parole, la presentazione si occupa in complesso solo dei punti salienti di questo particolare sviluppo analitico.

Ogni aspetto dell'analisi, dopo una sommaria descrizione, verrà discusso, ed in queste discussioni si batterà su diverse questioni. Quale è il significato delle scoperte fatte? Quali fattori sono sfuggiti allora a Clare? Per quali ragioni non li ha visti?

Dopo diversi mesi di lavoro autoanalitico poco produttivo, Clare si svegliò una domenica mattina con un senso di viva irritazione nei confronti di un autore, che aveva mancato alla promessa fattale di inviarle un articolo per la rivista da lei diretta. Era davvero intollerabile che su certa gente si potesse fare così poco affidamento!

Subito dopo, constatò con sorpresa che quella irritazione era assolutamente sproporzionata. Dopo tutto, quell'articolo non aveva che scarsa importanza, né la sua mancanza giustificava quel suo iroso ed improvviso risveglio alle cinque del mattino. Bastò quel semplice riconoscimento della sproporzione tra l'ira e la causa con la quale si voleva giustificarla, per farle balenare alla mente la vera ragione di quel sentimento. La vera ragione, dunque, era lo scarso affidamento

che una persona poteva dare, ma non si trattava di un libro, bensì di un argomento più vicino al suo cuore. Il suo amico Peter, recatosi fuori città per affari, non era ancora tornato per la vacanza di fine settimana, come aveva promesso; pensandoci bene, però, non si poteva parlare di una promessa vera e propria, perché Peter aveva solo detto che sarebbe tornato probabilmente il sabato; ma già, si disse Clare, quel benedetto ragazzo non sapeva mostrarsi preciso in nulla e non faceva che far sorgere in lei delle speranze, per poi deluderle! La stanchezza che l'aveva assalita la sera prima e che lei aveva attribuito ad un eccesso di duro lavoro, doveva esser stata solo una reazione ad una delusione del genere. Pensare che aveva disdetto un invito a pranzo, nella speranza di passare quella serata del sabato in compagnia di Peter... Poi, visto che quello non si faceva vivo, se ne era andata sola sola al cinema. Che disdetta, non poter mai prendere degli impegni perché Peter odiava di fissare in anticipo le date dei loro appuntamenti; il risultato di questo stato di cose, era che ella si lasciava libere tutte le serate che poteva, sempre rosa dalla penosa preoccupazione se egli le passerebbe, o non, con lei!

Mentre rifletteva su tale situazione, due ricordi affiorarono contemporaneamente in lei. Il primo, era quello di un incidente riferitole anni prima dall'amica Eileen. Questa, nel corso di una appassionata quanto infelice relazione amorosa, si era gravemente ammalata di polmonite. Una volta superata la malattia, si accorse con sua grande sorpresa che ogni suo sentimento per l'amante si era spento. Questi volle tentare di riallacciare la loro relazione, ma invano, perché egli aveva perso ogni fascino agli occhi di lei. L'altro ricordo balenato a Clare, concerneva una particolare scena di un romanzo, scena che l'aveva profondamente turbata allorché era adolescente. Il primo marito dell'eroina del romanzo tornava dalla guerra, attendendosi di trovare la moglie felice per il suo ritorno. In realtà, quel loro matrimonio era stato compromesso da molti attriti e, ad ogni modo, i sentimenti della moglie si erano radicalmente mutati durante l'assenza del marito, tanto che non pregustava certo il piacere del suo ritorno, visto che era divenuto un estraneo ai suoi occhi. Ormai, tutto ciò che ella provava per lui era un sentimento di indignazione, perché ardiva mostrarsi tanto presuntuoso da attendersi di essere amato, unicamente per il fatto di aver deciso di volerla — come se la persona e i sentimenti della moglie non contassero nulla. Clare non poté fare a meno di accorgersi che ambedue quelle associazioni tendevano verso il desiderio di romperla con Peter, desiderio che ella attribuì al suo momentaneo sentimento di collera; però, si contradisse subito, « non lo potrò fare mai perché lo amo troppo ». E su questo pensiero si riaddormentò.

Clare aveva interpretato correttamente la sua irritazione, allorché ne aveva attribuita la motivazione a Peter invece che all'autore, ed anche l'interpretazione delle due associazioni era stata esatta; ma queste sue interpretazioni, pur essendo corrette, mancavano per così dire di profondità. Non aveva assolutamente compreso la forza del risentimento che provava contro Peter, considerandolo perciò come passeggero e venendo a scartare così, con molta leggerezza, il desiderio di liberarsi di lui. Esaminando il caso retrospettivamente, ci appare chiaro che, in quel momento, ella si trovava in uno stato di dipendenza da Peter troppo forte per potere osare di riconoscere il suo risentimento e, tanto meno, il suo desiderio di separarsi da lui. Naturalmente, attribuì all'*amore* per l'amante l'apparente facilità con la quale aveva saputo superare l'ira. Questo esempio, costituisce un'ottima conferma del fatto, per cui non si ottiene mai dalle associazioni qualcosa di più di quello che si possa sopportare in un dato momento, anche se, come in questo caso, esse parlino un linguaggio che non può venire frainteso.

La resistenza fondamentale di Clare contro il significato delle sue associazioni, spiega perché non si sia posta certe domande che le associazioni stesse avrebbero dovuto suggerirle. È significativo, infatti, che tutte e due, pur implicando in linea generale un desiderio di rottura, ne indicassero una speciale forma: in tutti e due i casi, erano i sentimenti della donna che si spegnevano, mentre l'uomo continuava a desiderarla. Come vedremo in seguito, fu questa la sola fine di quella penosa relazione che sia stato dato a Clare di prevedere. Il romperla con Peter di propria iniziativa non era nemmeno concepibile per lei, data la sua dipendenza morbosa dall'amante. L'idea che egli potesse abbandonarla avrebbe suscitato in lei un sentimento di vero panico, benché vi siano buone ragioni di credere che Clare, nel più profondo di se stessa, sentisse che Peter in realtà non le era tanto affezionato, mentre lei era disperatamente attaccata a lui. Era tanta e così profonda l'ansia che la situazione le dava, che le occorse un bel po' di tempo per rendersi conto del semplice fatto di essere impaurita; così grande, che, anche quando ella si accorse della sua paura di venire abbandonata, preferì chiudere gli occhi davanti all'evidente desiderio di Peter di separarsi da lei. Nel pensare poi ad incidenti nei quali la donna si trovasse in condizione di respingere l'uomo, Clare rivelò non solamente il desiderio di rendersi libera, ma anche una smania di vendetta; sentimenti questi ambedue profondamente sepolti e che tutti e due si riferivano ad un vincolo costrittivo esso stesso non riconosciuto.

Altra questione di cui Clare non si è occupata, è quella del perché l'ira contro Peter abbia impiegato una intera notte per venire a

sua conoscenza e del perché, anche allora, quest'ira abbia dapprima celato il suo vero significato, facendo credere di essere diretta contro l'autore. La repressione di tale risentimento riesce tanto più impressionante, in quanto ella era completamente cosciente di esser rimasta delusa dalla lontananza di Peter. Inoltre, in una occasione simile, il risentimento avrebbe costituito una reazione naturale, né era insito nel suo carattere il non permettersi di andare in collera contro qualcuno, benché altra sua caratteristica fosse quella di spostare quel suo sentimento d'ira dal suo oggetto reale ad un altro oggetto del tutto banale. Ma l'aver sollevata una tale questione, che sembrerebbe solo frutto di una maggior pratica, avrebbe comportato altresì il riconoscimento del perché la sua relazione con Peter fosse così precaria da render necessario di escludere dalla coscienza ogni cosa che la potesse turbare.

Dopo che Clare fu riuscita a sbarazzare dell'intero problema la sua mente conscia, si riaddormentò ed ebbe un sogno. Si trovava in una città straniera, dove la gente parlava una lingua che ella non capiva; aveva smarrito la strada, e quel sentimento di smarrimento era assai pronunciato; aveva lasciato tutto il denaro nel baule, affidato al deposito della stazione. Si trovava quindi in una fiera; vi era qualcosa di irreale nell'ambiente che la circondava, ma aveva notato delle baracche dove si giuocava d'azzardo ed un baraccone che esponeva dei fenomeni viventi; ora andava sulla giostra, che girava sempre più in fretta, tanto che ciò la spaventava, ma non le riusciva di saltar giù. Poi le parve di trovarsi in balìa delle onde... e si svegliò, in preda ad un sentimento misto di abbandono e di ansia.

La prima parte del sogno le ricordò un'esperienza fatta quando era adolescente; si era recata in una strana città, aveva perso la strada e si era dimenticata il nome del suo albergo, sicché aveva provato un senso di smarrimento, come nel sogno. Si sovvenne pure che la sera prima, tornando a casa, si era egualmente sentita come perduta.

Le baracche da giuoco ed il baraccone dei fenomeni viventi, ella le associò al pensiero avuto prima, che cioè Peter faceva sempre delle promesse e non le manteneva mai; anche quei baracconi, nelle fiere, facevano un sacco di fantastiche promesse ed anch'essi generalmente ingannavano la buona fede di chi vi entrava; inoltre, considerò il baraccone dei fenomeni come una espressione della sua ira contro Peter: quel ragazzo era proprio un fenomeno vivente!

Tuttavia, quello che la impressionò davvero nel sogno, fu l'intensità del sentimento di sentirsi smarrita. Si spiegò immediatamente quelle impressioni, dicendosi che queste espressioni di collera e di smarrimento, non erano che reazioni esagerate alla delusione provata

la sera prima e che, a volte, i sogni esprimono i nostri sentimenti in modo alquanto grottesco e deformato.

È esatto che il sogno aveva tradotto in termini grotteschi i problemi di Clare, ma non aveva affatto esagerato l'intensità dei suoi sentimenti. Ed anche se il sogno avesse costituito una grossolana esagerazione, ciò non sarebbe stato sufficiente per scartarlo per tale ragione.

Se una esagerazione esiste, va esaminata. Qual è la tendenza che l'ha istigata? Che invece, in realtà, non si tratti di una esagerazione, ma di una adeguata risposta ad una esperienza emotiva, il significato e l'intensità della quale esulano dalla coscienza? Forse che l'esperienza aveva due differenti significati, a seconda che si trovava al livello conscio od a quello inconscio?

A giudicare dallo sviluppo successivo di Clare, in questo caso l'ultima domanda era convenientissima. Clare, in realtà, si sentiva altrettanto infelice, sperduta e piena di risentimento, quanto il sogno e le due precedenti associazioni indicavano; però, dato che ancora si afferrava all'idea di un'intima relazione amorosa, il rendersene conto le riusciva inaccettabile. Per la medesima ragione ella ignorava quella parte del sogno, nella quale ella aveva lasciato tutto il suo denaro nel bagaglio depositato alla stazione; questa parte non era forse altro che l'espressione condensata del sentimento di avere investito quanto possedeva in Peter; in essa, la stazione stava a simbolizzare Peter ed indicava pure un qualcosa di transitorio e di indifferente, in contrasto con la stabilità e la sicurezza del focolare domestico. Clare trascurò anche un altro saliente fattore emotivo del sogno, allorché non si prese la pena di spiegarsi perché il sogno stesso si fosse risolto in un sentimento diffuso di ansia. E nemmeno fece dei tentativi per spiegarsi il sogno preso nel suo insieme, accontentandosi di spiegazioni superficiali di questo o quell'elemento, di maniera che non ne trasse altre cognizioni oltre a quelle che, in un modo o nell'altro, già aveva. Se avesse maggiormente approfondito il suo esame, avrebbe visto che il tema principale del sogno era questo: Io mi sento impotente a reagire e sperduta; Peter è fonte per me di grande delusione; la mia vita è come una giostra che gira, gira e dalla quale non posso saltar giù; non vi è altra soluzione che lasciarsi andare alla deriva; ma ciò può riuscire pericoloso.

Tuttavia, non ci è concesso scartare delle esperienze emotive con la medesima facilità con la quale possiamo allontanare dei pensieri che non siano connessi a nostri sentimenti; ed è possibilissimo che le esperienze emotive fatte da Clare, quella di collera e, particolarmente, quella di sentirsi come sperduta, malgrado il suo clamoroso insuccesso nel comprenderle, abbiano continuato ad esser presenti nel-

la sua mente e abbiano contribuito a farle seguire quel sentiero dell'analisi per il quale si avviò in seguito.

La parte seguente dell'analisi rimane ancora sotto l'influsso della resistenza. Mentre Clare, il giorno dopo, ripensava alle sue associazioni, le balenò un altro ricordo connesso con la « città straniera » del sogno. Una volta, mentre si trovava all'estero in una grande città, aveva smarrito la via che doveva condurla alla stazione; dato che, ignorando la lingua del paese, non poteva informarsi da nessuno sulla direzione da seguire, aveva finito col perdere il treno. Ripensando a quell'incidente, dovette ammettere che in quell'occasione si era comportata proprio come una stupida; avrebbe potuto comprarsi un dizionario, oppure entrare in qualche grande albergo ed informarsi dal portiere; ma apparentemente era stata troppo timida e smarrita per farlo. Poi, ad un tratto, venne colpita dall'idea, che quella sua timidezza aveva avuto la sua parte nella delusione subita sul conto di Peter; infatti, invece di esprimergli decisamente il desiderio di vederlo tornare a lei per la fine settimana, in realtà era stata proprio lei ad incoraggiarlo ad andare a trovare un amico in campagna e prendersi così un po' di riposo.

Ma ecco che ora riaffiorava in lei un vecchio ricordo della sua bambola Emily, alla quale aveva voluto tanto bene. Emily aveva solo un difetto: possedeva una capigliatura economica di stoppa, mentre Clare avrebbe voluto metterle una parrucca di veri capelli, da poter pettinare ed intrecciare. Le accadeva sovente di piantarsi davanti alla vetrina di un negozio di giocattoli, in ammirazione davanti alle bambole munite di capelli veri. Un giorno che passava con la madre, davanti a quel negozio, la madre, sempre generosa, le chiese se non le sarebbe piaciuto mettere un bel parrucchino di capelli veri alla sua amata Emily; ma Clare le aveva risposto negativamente, poiché quella parrucca era assai cara ed ella sapeva che la madre si trovava a corto di denari. Né mai l'aveva avuta, quella parrucca, penoso ricordo che, perfino ora, la commoveva quasi fino alle lacrime ogni volta che vi ripensava. Rimase sconcertata, accorgendosi che ancor oggi non riusciva a vincere la sua riluttanza ad esprimere un desiderio, e ciò malgrado il lavoro svolto su tale problema durante il trattamento analitico al quale si era sottoposta; eppure, allo stesso tempo, si sentì enormemente sollevata: questo rimasuglio di timidezza le appariva come la soluzione dello smarrimento provato nei giorni precedenti; non aveva che da mostrarsi più franca e risoluta con Peter e fargli conoscere i suoi desideri.

L'interpretazione di Clare, dimostra come un'analisi solo parzialmente accurata possa non saper colpire il punto essenziale e venir così ad annebbiare la conclusione che ne deriva. Dimostra pure che

un momentaneo sentimento di sollievo non prova di per se stesso che la soluzione trovata sia quella giusta. Qui il sentimento di sollievo risultava dal fatto che Clare, imbroccando una pseudo soluzione, era riuscita a sviare temporaneamente il problema cruciale. Se ella non fosse stata inconsciamente decisa a trovare una facile soluzione del suo disturbo, avrebbe forse esaminato l'associazione con maggiore attenzione.

Il ricordo, non era solo un ulteriore esempio della sua mancanza di perentorietà. Esso indicava chiaramente la coazione a dare la precedenza ai bisogni della madre, onde evitare di attirare su di sé anche la più vaga ragione di risentimento. E la medesima tendenza era applicabile anche alla situazione presente. L'amico, a quanto mi è dato supporre, doveva essere una persona altezzosa, ipersensibile ad ogni richiesta che gli venisse rivolta. A quel tempo Clare non se ne rendeva pienamente conto, ma sentiva abbastanza di doversi astenere dall'esprimere in modo diretto il desiderio di accaparrarsi il tempo dell'amico, proprio come si tratteneva dall'accennare alla possibilità di un matrimonio tra loro, benché vi pensasse spesso. Se gli avesse chiesto di essere di ritorno per la fine settimana, egli l'avrebbe accontentata, ma le avrebbe serbato rancore. Tuttavia, Clare non avrebbe potuto riconoscere questo fatto senza un bagliore di comprensione delle proprie limitazioni nei confronti di Peter, e questo era ancora impossibile per lei. Preferiva di vedere principalmente quanto la riguardava nella situazione, anzi, di scorgerne quella parte che era sicura di poter superare. Si dovrebbe ricordare, pure, che era una vecchia abitudine di Clare il gettare ogni biasimo sulle proprie spalle pur di salvare una relazione difficile. Infatti, era stato essenzialmente questo il modo con cui si era comportata con sua madre.

Risultato dell'aver Clare attribuito tutto lo smarrimento alla proprio timidezza, fu che ella perse — almeno coscientemente — il suo risentimento contro Peter e pregustò il piacere di rivederlo. Ciò avvenne la sera dopo. Però le era riservata una nuova delusione. Non solamente Peter si presentò in ritardo all'appuntamento, ma appariva stanco e non manifestò nessuna gioia spontanea nel rivederla. La conseguenza fu che ella divenne semi-conscia. Egli si accorse subito del suo raffreddamento e, come apparentemente era sua abitudine, prese l'offensiva, chiedendole se gli portava rancore per non essere tornato a casa per la fine settimana. Clare rispose negandolo debolmente ma, in seguito alle sue insistenze, ammise che infatti se ne era dispiaciuta. Non poteva confessargli i patetici sforzi che aveva fatto per non soffrirne. Egli la rimproverò, dandole della bambina capricciosa che si curava solo dei propri desideri. Clare si sentiva tanto infelice...

Nel giornale del mattino, apprese l'indomani la notizia di un naufragio, notizia che le fece tornare alla mente quella parte del sogno in cui era sballottata in balìa delle onde. Allorché ebbe il tempo di concentrarsi su quel frammento di sogno, le si presentarono quattro associazioni. La prima era la fantasticheria di un naufragio immaginario, in cui ella andava alla deriva sulle onde. Stava già per annegare, quando un robusto giovane la sostenne sull'acqua e la portò in salvo. Con lui, aveva provato il sentimento di ricevere una protezione che le spettava e che non avrebbe avuto mai termine. Egli l'avrebbe tenuta sempre tra le braccia e non l'avrebbe lasciata mai, mai più. La seconda associazione concerneva un romanzo che aveva una fine presso a poco simile; una ragazza che aveva fatto parecchie esperienze disastrose in fatto di uomini, trovava finalmente l'uomo da poter veramente amare e sulla cui devozione avrebbe potuto fare affidamento.

Poi le venne in mente un frammento di un sogno avuto quando era divenuta intima con Bruce, il vecchio scrittore che l'aveva tanto incoraggiata e le aveva implicitamente promesso di farsi suo mentore. In quel sogno, lei e Bruce andavano a spasso insieme, tenendosi per mano. Lui le appariva come un eroe od un semidio e lei si sentiva sopraffare dalla felicità. L'essere scelta tra tante da un uomo simile rappresentava certo una grazia ed una benedizione che sfidavano ogni descrizione. Ricordando quel sogno, Clare sorrise, perché aveva ciecamente sopravalutato il valore di Bruce e solo più tardi si era accorta delle sue meschine e rigide inibizioni.

Quel ricordo la fece sovvenire di un'altra fantasticheria, o meglio, di un altro sogno ad occhi aperti che soleva fare spesso prima, e che ormai aveva quasi dimenticato benché avesse avuto una forte influenza su di lei, quando andava all'università, poco prima che pigliasse quella sciocca cotta per Bruce. Esso si svolgeva intorno alla figura fantastica di un grand'uomo, dotato di una intelligenza e di una cultura fuori dell'ordinario e personaggio eminente per posizione sociale e finanziaria. Questo personaggio le veniva in aiuto perché, sotto quel suo banale aspetto esteriore, aveva indovinato in lei grandi possibilità. Si rendeva conto che la ragazza sarebbe divenuta bella e sarebbe stata capace di fare grandi cose, purché avesse avuto una buona spinta, e perciò metteva tutto il suo tempo e la sua energia nel curare il suo sviluppo. Oltre a viziarla, donandole bei vestiti e facendola vivere in una splendida casa, esigeva da lei uno studio costante e proficuo sotto la sua guida, facendo così di Clare una grande scrittrice, dal corpo e dalla mente bellissimi e ben curati. Insomma, quel fantastico protettore riusciva a trasformare il brutto anatroccolo in uno splendido cigno. Era come un rimaneggiamento fantasioso del mito di Pigmalione,

adattato ad uso del pieno sviluppo fisico ed intellettuale della fanciulla; questa però, prima ancora di poter lavorare per se stessa, doveva dedicarsi esclusivamente al suo padrone spirituale.

La prima interpretazione di questa sequenza di associazioni fu, secondo Clare che esprimessero tutte una specie di bramosia di amore eterno, aspirazione questa, a suo giudizio, di ogni donna. Riconobbe tuttavia che quel desiderio coatto si era andato rinforzando, in quel momento, per il fatto che la sua relazione con Peter non le dava un sentimento di sicurezza e di durabilità del loro amore.

Mediante queste associazioni, Clare aveva messo piede su un terreno sicuro, ma ancora non se ne era resa conto. Fu solo più tardi che riuscì a scorgere le speciali caratteristiche di quell'« amore » al quale anelava. Inoltre, la parte più significativa dell'interpretazione, fu la constatazione che Peter non le concedeva ciò che ella desiderava. Vi giunse per caso, quasi lo avesse sempre saputo, ma in realtà, fu quella la prima volta che si rese coscientemente conto dei profondi e penosi dispiaceri che le provenivano dalla sua relazione amorosa.

Appare ragionevole chiedersi se questa visione, apparentemente improvvisa, sia stata uno dei risultati del lavoro analitico svolto nei giorni precedenti. Naturalmente, le due recenti delusioni subìte vi avevano la loro parte, ma Clare aveva già conosciuto disinganni del genere, senza giungere mai a tale constatazione. Il fatto che, durante tutto il lavoro svolto fino a quel momento, ella avesse coscientemente mancato di vedere tutti i fattori essenziali, non varrebbe tuttavia ad invalidare tale constatazione, poiché, malgrado questi insuccessi, erano accadute due cose. Anzitutto, ella aveva avuto una forte esperienza emotiva nel sentimento di smarrimento occorsole in connessione col sogno della città straniera. In secondo luogo, le sue associazioni, pur non portando affatto ad una chiarificazione cosciente, si muovevano tuttavia in circoli sempre più stretti intorno al problema cruciale e mostravano quel grado di trasparenza che, generalmente, si nota solo allorquando una persona è vicina ad una introspezione. Potremmo stupirci che il semplice fatto di avere avuto quei pensieri e quei sentimenti che emersero in Clare durante questo periodo, abbia potuto giovare a mettere a miglior fuoco certi fattori, anche se questi pensieri e questi sentimenti siano rimasti ancora al disotto del livello conscio. L'ipotesi che nasce da queste riflessioni, è che non è solo la facciata conscia dei problemi che conta, ma anche ogni passo avanti fatto verso tale meta.

Tuttavia Clare, ripensando nei giorni seguenti alle ultime associazioni citate, si accorse di ulteriori dettagli. Così, venne colpita dal fatto che l'uomo apparisse in veste di salvatore nelle due prime associazioni di questa serie. Nel sogno, un uomo la salvava mentre

stava per annegare; nel romanzo, l'uomo offriva alla ragazza un porto di rifugio contro ogni abuso ed ogni brutalità. Bruce ed il personaggio delle sue fantasticherie, pur non salvandola da nessun pericolo, vi apparivano come suoi protettori. Ed ella notò il ripetersi di tale motivo dominante imperniato sul salvataggio, sul rifugio, sulla protezione, e si rese conto di non anelare solo all'« amore », ma anche alla protezione. Si accorse pure che, per lei, uno dei meriti di Peter consisteva nella sua buona volontà e capacità di darle dei consigli e di consolarla allorché si trovava negli affanni. La colpì anche un altro fatto in questo contesto, fatto del resto di cui era consapevole da un pezzo — la sua incapacità a difendersi da un attacco o da una difficoltà. Ne avevamo già discusso insieme, come di un aspetto della sua coazione ad assumere sempre il secondo posto; ora si accorgeva che tale aspetto, a sua volta, generava in lei il bisogno di avere qualcuno che la proteggesse. Infine, si rese conto come le sue aspirazioni all'amore ed al matrimonio si fossero andate sempre accrescendo ed acutizzando, ogni volta che la vita la metteva di fronte a qualche difficoltà.

Col riconoscere che il bisogno di esser protetta rappresentava un elemento essenziale della sua vita, Clare aveva fatto un gran passo avanti. Quale fosse la portata delle richieste che tale bisogno, apparentemente innocuo, comportasse e quale fosse la parte che esso giuocasse, non divenne chiaro se non molto tempo dopo. Potrà riuscire interessante fare il confronto tra questa prima introspezione di un problema e l'ultima riferita nei confronti dello stesso problema, cioè l'introspezione riguardante la sua « religione personale ». Il paragone ci rivela un avvenimento che si verifica spesso nel lavoro psicoanalitico. Dapprima un problema viene visto in modo puramente schematico nelle sue linee principali, né vi si legge dentro gran cosa all'infuori del fatto che esiste; ma in seguito, riesaminando il medesimo problema, si avrà una comprensione assai più profonda del suo significato. In un caso simile, il sentire che la nostra ultima scoperta non è nuova e che l'avevamo sempre saputo, non sarebbe giustificato: infatti, non lo avevamo mai saputo, almeno coscientemente, però la via per il suo affioramento era stata già spianata.

Malgrado una sua certa superficialità, questa prima introspezione portò il primo colpo alla dipendenza coatta di Clare; però questa, mentre aveva avuto una prima visione del suo bisogno di protezione, non si era ancora resa conto della natura di tale bisogno, sicché non aveva potuto trarre la conclusione che esso rappresentava uno dei fattori essenziali del suo problema. Ella aveva ignorato anche tutto il materiale delle sue fantasticherie sul personaggio importante, materiale che indicava come si esigesse dall'uomo amato l'espletamento di funzioni assai maggiori di una semplice protezione.

Il rapporto seguente da venire discusso, portava la data di sei mesi dopo. Le annotazioni prese da Clare in quelle settimane, non apportavano nuovo materiale analitico, ma contenevano alcune buone auto-osservazioni, concernenti la sua incapacità di rimanere sola. Non si era mai accorta di questa inibizione prima di allora, dato che aveva sistemato la sua vita in modo da allontanare ogni periodo di solitudine. Adesso, invece, aveva notato che, se rimaneva sola, si sentiva subito stanca od irrequieta; perfino le cose che prima aveva apprezzato, ora non le procuravano più gioia alcuna se si trovava a goderne da sola; anche il lavoro le riusciva molto più facile in ufficio, dove era circondata da colleghi, di quanto non lo fosse quando lavorava in casa, da sola, benché si trattasse esattamente del medesimo lavoro.

Durante questo tempo, ella non tentò di comprendere queste osservazioni, né di fare il minimo sforzo per sviscerare la sua ultima scoperta. Certo, data l'importanza di tale scoperta, non si può non rimanere colpiti dal fatto che ella abbia omesso di svilupparla. Se consideriamo questo suo comportamento in connessione con la riluttanza da lei provata prima a fare un esame critico della sua relazione con Peter, avremo tutte le ragioni di affermare che Clare, con la sua ultima scoperta, si era avvicinata alla rivelazione della sua dipendenza coatta assai più di quanto non potesse sopportare in quel momento e che perciò si era sentita bloccata nei suoi tentativi analitici.

Un subitaneo cambiamento di umore occorsole una sera mentre si trovava con Peter, valse ad incitarla a riprendere il lavoro. Quella sera, Peter le aveva fatto un regalo veramente inatteso, una bella sciarpa che l'aveva resa felice; però poco dopo, ella era stata presa da una improvvisa stanchezza e da un subitaneo raffreddamento nei riguardi dell'amante. Quel sentimento di depressione le era piombato addosso dopo che si era imbarcata in una discussione su ciò che avrebbero fatto durante le vacanze estive; Clare si mostrava entusiasta dei propri progetti, ma Peter non voleva darle retta e spiegava la sua opposizione, affermando di odiare tutto ciò che somigliasse ad un piano prestabilito.

La mattina dopo, svegliandosi, si ricordò di un frammento di sogno. Aveva sognato di un grande uccello che sfrecciava in volo, un uccello dai colori smaglianti e dalle bellissime movenze. L'uccello appariva sempre più piccolo, man mano che si allontanava, finché scomparve del tutto. A quel punto si era svegliata, con la sensazione di star precipitando e tutta presa dall'ansia. Mentre si stava svegliando, le era balenata alla mente una frase « l'uccello è volato via », ed aveva subito intuito che con quella frase si esprimeva la paura di perdere Peter. Alcune associazioni posteriori vennero a confermare quella interpretazione intuitiva: un amico, una volta, parlandole di Peter,

lo aveva definito un uccello che non si posava mai; Peter era molto piacente e ballava alla perfezione; la bellezza dell'uccello aveva qualcosa di irreale; il ricordo di avere attribuito a Bruce delle doti che non aveva; l'ansioso dubbio di aver sopravalutato anche Peter; una canzoncina da scuola domenicale nella quale si chiedeva a Gesù di prendere i Suoi figli sotto la Sua ala.

In tal modo, la paura di perdere l'amante era stata espressa in due maniere: dalla visione dell'uccello che volava via e dall'idea di un uccello che l'aveva presa sotto la sua ala e poi l'aveva lasciata cadere. Quest'ultimo pensiero era suggerito, non solo dal contesto del sogno, ma anche dalla sensazione di precipitare in basso con la quale si era svegliata. Nel simbolo del Cristo che prende i Suoi figli sotto la Sua ala, si riassumeva il tema del suo bisogno di protezione; dati alcuni sviluppi posteriori, il fatto che il simbolo fosse di natura religiosa non appare affatto accidentale.

Clare non approfondì il dubbio di aver sopravalutato Peter, ma il fatto solo che ella ne avesse veduto la possibilità è degno di nota, perché può aver contribuito a spianarle la via affinché, qualche tempo dopo, osasse di guardare bene in faccia Peter.

Tuttavia, il tema principale delle sue interpretazioni — la paura di perdere Peter — non solamente venne riconosciuto quale inevitabile conclusione da trarsi dal sogno, ma fu anche profondamente sentito come vero ed importante. Che ciò costituisse una esperienza emotiva oltre che il riconoscimento intellettuale di un fattore cruciale, era reso evidente dal fatto che un certo numero di reazioni, fino allora non comprese, divennero subitamente trasparenti. Anzitutto, ella vide che la sera prima non era rimasta solo disillusa per la riluttanza di Peter a parlare di vacanze da prendersi insieme; la sua mancanza di entusiasmo le aveva messo addosso il terrore che la volesse lasciare, ed era stato appunto tale errore che aveva provocato in lei stanchezza e freddezza e, indirettamente, aveva originato il sogno notturno. Ed anche molte altre situazioni simili le divennero parimenti chiare. Si ricordò di tante altre circostanze nelle quali si era sentita offesa, disillusa, irritata, od in seguito alle quali, come era accaduto la sera precedente, si era sentita stanca e depressa senza una ragione apparente che lo giustificasse. Si rese conto come tutte quelle reazioni provenissero dalla medesima fonte, quali che fossero gli altri fattori che vi potessero essere pure implicati. Sempre lo stesso incubo veniva ad opprimerla, che Peter l'abbandonasse; e ciò, sia che questi giungesse in ritardo o si mostrasse preoccupato per ragioni che non riguardassero lei, o se si mostrasse riservato, duro, irritato, o magari se non si interessasse a lei sessualmente. Inoltre, comprese che quegli eccessi di irritazione che l'assalivano a volte quando si trovava con l'amante,

non erano originati da attriti banali o dal fatto che, come pretendeva lui, ella volesse fare sempre a modo suo, ma sempre ed unicamente da quella eterna paura. Le motivazioni apparenti di quelle collere erano tutte banali: una differenza di opinioni circa un film, un appuntamento al quale lui si era fatto attendere, e simili, ma in realtà esse erano sempre causate dalla paura di perderlo. Per contro, un dono inatteso fattole da lui le dava una gioia eccessiva, eccessiva perché in larga misura veniva a significare per lei un momentaneo sollievo da quella paura.

Infine, Clare collegò la sua paura di venire abbandonata con il senso di vuoto che l'assaliva allorché era sola, senza però riuscire ad arrivare ad una comprensione conclusiva di quella connessione.

La paura di essere abbandonata, era dunque così forte da farle avere orrore della solitudine? Oppure, per lei, la solitudine significava implicitamente abbandono?

Questa parte dell'analisi illustra singolarmente lo stupefacente fatto, per cui una persona può essere completamente inconsapevole di una paura che, in realtà, la divora. Il fatto che Clare riconoscesse ora quella paura e vedesse i disturbi che creava nella sua relazione con Peter, significava aver fatto un ben definito passo avanti. Esiste una doppia connessione tra questa introspezione e la precedente relativa al suo bisogno di protezione; ambedue le scoperte mostrano fino a qual punto tutta quella relazione fosse pervasa dalla paura; e, più specificamente, la paura di essere abbandonata era conseguenza, almeno in parte, del bisogno di protezione: se ella si attendeva che Peter la proteggesse contro la vita ed i suoi pericoli, era naturale che non potesse tollerare di venirne abbandonata.

Clare era ancora lungi dal comprendere la natura della sua paura di essere abbandonata, né si rendeva ancora conto che, quello che lei considerava un profondo amore, era poco più di una forma di dipendenza nevrotica e pertanto non le era possibile riconoscere che la paura si basava appunto su quella dipendenza coatta. Le vaghe domande riguardanti la sua incapacità a rimanere sola che le erano venute in mente in questo contesto, erano assai più pertinenti di quanto lei non si rendesse conto, come vedremo in seguito. Però, dal momento che l'intero problema era pochissimo chiaro, dato che comportava ancora troppi fattori sconosciuti, ella non era nemmeno capace di fare delle osservazioni accurate su quel punto.

L'analisi di Clare del sentimento di gioioso sollievo provato nel ricevere la sciarpa era accurata, almeno fin dove si era spinta. Senza dubbio, elemento importante di quella sua felicità, era il fatto che quel cortese dono di Peter aveva tacitato per quel momento l'eterna paura. Né ci pare che si possa parlare di resistenza in atto, se ella non

prese in considerazione gli altri elementi che vi erano implicati; Clare si limitò a vedere solo quel particolare aspetto che era connesso col problema sul quale stava lavorando, la paura cioè di essere abbandonata.

Fu solo una settimana dopo, che Clare si accorse degli altri elementi che l'euforia prodotta dalla sciarpa comportava. Non le accadeva quasi mai di commuoversi al cinema, ma in quella particolare serata, le vennero le lacrime agli occhi nel punto in cui, nel film, una povera ragazza ridotta in tristi condizioni trovava inaspettatamente aiuto ed amorosa comprensione. Lì per lì si prese in giro per tale vieto sentimentalismo, pur senza riuscire a frenare il pianto, ma poi sentì il bisogno di spiegarsi quel suo strano comportamento. Dapprima, pensò alla possibilità che una sua segreta ed inconscia infelicità avesse trovato il suo sfogo piangendo sulle tristi vicende del film e, naturalmente, di motivi di infelicità ne trovò quanti ne volle. Tuttavia, le associazioni condotte lungo quella direttiva di pensiero non portavano a nulla. Fu solo al mattino seguente che le balenò la chiave del problema: si era messa a piangere, non quando le cose della ragazza andavano tanto male, ma quando le sue condizioni si erano improvvisamente migliorate ed essa aveva trovato aiuto ed amore. Si rese conto allora di quanto non aveva saputo capire il giorno prima: che lei piangeva sempre allorché le si presentavano situazioni simili.

Allora le sue associazioni cominciarono a funzionare. Si ricordò che, quando era bambina, piangeva sempre al punto in cui la buona fata, madrina di Cenerentola, ammucchiava ai piedi della figlioccia i doni inattesi. Poi le tornò in mente la felicità provata nel ricevere quella sciarpa, dono veramente inatteso anch'esso. Seguì il ricordo di un incidente occorsole durante la sua parentesi matrimoniale. Generalmente, suo marito non le faceva che i dovuti regali in occasione del Natale o del suo compleanno; però, un giorno che un suo importante collega in affari era venuto a trovarlo, i due uomini l'avevano accompagnata a scegliersi un vestito. Clare non sapeva decidersi a fare la propria scelta tra i due abiti, tutti e due bellissimi, ed allora il marito aveva avuto un gesto generoso e le aveva detto che se li poteva far mandare a casa tutti e due. Benché si rendesse conto che quel bel gesto non era fatto solo per amor suo, ma mirava anche a far colpo sul collega, ella ne fu smodatamente felice e da allora in poi ebbe particolarmente cari quei due vestiti. Infine, le affiorarono alla mente due aspetti di quelle sue fantasticherie sull'importante personaggio. L'uno, raffigurava la scena in cui questi la riempiva di dolce meraviglia, scegliendola ad oggetto dei propri favori; l'altro, concerneva tutti i doni che riceveva da lui e che si enumerava con mille

dettagli: le gite che egli suggeriva di fare, gli alberghi di lusso che sceglieva, i vestiti che le mandava a casa, i lauti pranzi che le offriva nei grandi ristoranti; proprio non aveva bisogno di chiedere che già aveva ottenuto!

Quel ricordo la colpì all'improvviso, facendola sentire come un criminale che venga subitamente messo di fronte a prove schiaccianti. Era questo, dunque, il suo « amore »? Si ricordò che un amico, scapolo impenitente, affermava essere l'amore delle donne un semplice artificio per sfruttare gli uomini. Si sovvenne anche dell'amica Susan, che l'aveva penosamente sorpresa, dicendole che tutto quel gran parlare che si faceva dell'amore la disgustava; l'amore, dichiarava Susan, non era che un onesto contratto commerciale in cui ognuno dei contraenti adempiva i suoi doveri per creare una società che prosperasse. Clare era rimasta turbata da questo frasario che lei giudicava cinico: Susan era davvero troppo scettica, negando l'esistenza ed il valore di tale nobile sentimento... Ma, ora che ci pensava, ella stessa aveva ingenuamente scambiato per amore ciò che consisteva per la maggior parte in una bassa esigenza che doni tangibili e non tangibili le venissero presentati sopra un vassoio d'argento; il suo amore non era altro che uno scroccare benefici a spese di altri!

Questa fu certo una introspezione del tutto inattesa, tuttavia, malgrado l'ingrata e penosa sorpresa avuta sul proprio conto, ella se ne sentì fortemente sollevata. Sentiva, e con ragione, di avere scoperto la parte a lei imputabile in quello che rendeva le sue relazioni amorose così difficili.

Clare si sentì talmente oppressa dalla scoperta fatta, da dimenticare del tutto, sul momento, l'incidente dal quale era scaturita, cioè le lacrime versate al cinema. Però vi rifletté sopra il giorno dopo. Quelle lacrime esprimevano l'opprimente senso di smarrimento che l'aveva presa al pensiero di un improvviso avverarsi dei suoi più segreti ed ardenti desideri, del verificarsi di qualcosa che si è atteso per tutta la vita, di un qualcosa che non si osava nemmeno sperare ci potesse venir concesso.

Durante le due settimane che seguirono, Clare sviluppò in varie direzioni quella sua introspezione. Riflettendo sulle sue ultime sequenze di associazioni, fu colpita dal fatto che, in quasi tutti gli incidenti, si dava la massima importanza ad aiuti od a doni che giungevano sempre inattesi. Sentì che, almeno un indizio di tale strana coincidenza, si doveva trarre dall'ultima osservazione da lei fatta a proposito di quelle sue fantasticherie, che cioè non aveva il tempo di chiedere qualsiasi cosa che già l'aveva ottenuta. Qui procedeva su un territorio familiare e già spianatole dal suo precedente lavoro analitico. Data la sua primitiva tendenza a reprimere i propri desideri e visto che

anche ora, almeno fino ad un certo punto, era inibita all'esprimerli, ella aveva bisogno di qualcuno che lo facesse in sua vece, o che indovinasse i suoi segreti desideri e li esaudisse, senza che lei dovesse fare nulla per raggiungere tale fine.

Indagò anche su ciò che rappresentava la facciata opposta della sua attitudine a ricevere ed a sfruttare gli altri, e si rese conto quale piccola parte di se stessa ella concedesse e quanto poco rendesse, in cambio di quello che esigeva dagli altri. Così, per esempio, pretendeva che Peter prendesse viva parte ad ogni suo affanno, ma non partecipava attivamente a quelli che lui potesse avere; esigeva che lui si mostrasse tenero ed affezionato, ma lei stessa lo contraccambiava con ben poco calore e con discutibile espansività, insomma, si conduceva passivamente, lasciando che ogni iniziativa partisse dall'amante.

Un altro giorno, riesaminò i suoi appunti concernenti quella tale sera in cui era passata da una euforia smodata ad un penoso stato di depressione, e vide la possibilità che in quel suo senso di stanchezza avesse avuto parte anche un altro fattore. Si chiese se tale stanchezza fosse stata causata solo dall'ansia che l'aveva invasa, o non fosse dipesa anche da un sentimento di collera represso, causato dalla delusione dei propri desideri. Se le cose stavano così, i suoi desideri non dovevano essere tanto inoffensivi quanto aveva presunto, poiché dovevano contenere anche l'implicita ammissione che sarebbero stati esauditi... Clare lasciò in sospeso tale questione.

Questi ragionamenti analitici ebbero immediatamente una favorevole influenza sulla sua relazione con Peter. Ella si fece più attiva nel prender parte agli interessi dell'amico e nel tener conto dei suoi desideri, e smise quel suo contegno passivo di persona che si limita a ricevere; anche quei suoi subitanei scatti d'ira cessarono del tutto; non è facile dire se cessassero anche le sue esigenze nei di lui riguardi, ma è assai probabile che almeno divenissero più moderate.

Questa volta, Clare affrontò così lealmente la sua scoperta, che non abbiamo quasi nulla da aggiungervi. E' degno di nota, tuttavia, che il medesimo materiale si era già presentato sei settimane prima, quando si era prodotta per la prima volta quella fantasticheria sul personaggio importante. Allora, il bisogno di afferrarsi alla finzione di un presunto « amore » era così acuto, da permetterle solamente di ammettere che questo suo amore era connesso con un certo bisogno di protezione; ma anche ammettendo ciò, ella non riusciva a vedere in quel bisogno di protezione se non un fattore che veniva a rinforzare il suo « amore ». Tuttavia, come abbiamo detto prima, tale introspezione costituì il primo attacco alla sua dipendenza coatta. Il secondo passo avanti fu compiuto quando si rese conto del grado di paura contenuto nel suo amore. Un ulteriore progresso venne raggiunto

quando cominciò a dubitare di avere sopravalutato Peter, anche se quella domanda rimase senza risposta. Fu solo dopo che ebbe sviscerato quella domanda che si accorse finalmente come il suo amore fosse lungi dall'essere genuino. Solo adesso Clare era in grado di sopportare la disillusione di dover riconoscere che aveva scambiato per amore le proprie eccessive esigenze e richieste. Però, non si accinse ancora a fare l'ultimo passo verso il riconoscimento di quella dipendenza coatta risultante dalle sue esigenze. Tuttavia, ad ogni modo, questo frammento di analisi rappresenta un ottimo esempio di ciò che significhi sapere andare fino in fondo ad una introspezione. Clare vide che le sue esigenze nei riguardi degli altri, erano in grandissima parte originate dalle sue proprie inibizioni a desiderare o ad agire da se stessa; si accorse che la sua attitudine a sfruttare gli altri ostacolava la sua capacità di contraccambiare i favori che riceveva; riconobbe anche la sua facilità nel sentirsi offesa, se le sue esigenze venivano respinte o deluse.

In realtà, Clare si mostrava esigente soprattutto nel richiedere cose non tangibili, perché, malgrado ogni apparenza in contrario, non era affatto avida; direi quasi che, per lei, l'ottenere un regalo era solo un simbolo di meno concrete ma più importanti esigenze; chiedeva che altri si pigliasse cura di lei, ma in modo tale da non dover stare a scervellarsi su cosa fosse ben fatto o mal fatto, da non dover prendere delle iniziative, da non dover essere responsabile di se stessa, da non esser costretta a risolvere da sola difficoltà esterne.

Passarono alcune settimane, durante le quali, in complesso, nella relazione con Peter le cose andarono più liscie. Si erano finalmente messi d'accordo circa un viaggetto da fare insieme, benché Peter, con le sue continue indecisioni, le avesse amareggiato gran parte della gioia di pregustare il tanto agognato viaggio a due; il che del resto, dopo che ogni dettaglio era stato fissato, non le aveva impedito di contare le ore che la separavano dalla partenza. Però, pochi giorni prima della data fissata, Peter le dichiarò che lo stato generale degli affari era troppo precario per permettergli di lasciare la città anche per un sol giorno. Clare cominciò con l'irritarsi e col protestare, mostrandosi disperata, mentre Peter la rimproverava, dicendole di che si comportava come una sciocchina irragionevole. Ella diede prova di buona volontà, accettando il rimprovero e cercando di convincersi che l'amico aveva ragione. Quando si fu calmata, gli propose di recarsi da sola in una località di villeggiatura sita a soli tre quarti d'ora d'automobile dalla città, dove Peter avrebbe potuto venire a trovarla non appena disponesse del tempo necessario. Peter non osò respingere apertamente la proposta ma, dopo qualche istante di esi-

tazione, le rispose che sarebbe stato lietissimo di accontentarla se lei fosse stata capace di mostrarsi più ragionevole; però, visto che, invece, lei reagiva così violentemente alla minima delusione e continuava a voler disporre a piacimento del tempo altrui, prevedeva che la soluzione proposta avrebbe portato a complicazioni ed attriti, e perciò sentiva essere più consigliabile che lei prendesse le sue vacanze senza preoccuparsi di lui. Naturalmente, Clare piombò di nuovo nella disperazione, sicché Peter dovette consolarla e prometterle che avrebbe passato dieci giorni con lei, alla fine delle vacanze. Clare si sentì rassicurata e, dando in cuor suo ragione all'amante, si propose di prendere le cose più alla leggera e di accontentarsi di quanto questi potesse concederle.

Il giorno dopo, tentando di analizzare la sua prima reazione di collera, ebbe tre associazioni. La prima, ricordo della sua infanzia, rievocava la madre che la rimproverava di voler fare sempre la martire. Tuttavia quel ricordo, che le si ripresentava spesso, appariva ora in una luce nuova; le altre volte, non si era mai domandata se la madre avesse avuto torto nello stuzzicarla così, limitandosi a ricordare il fatto, ma ora, e per la prima volta, le sorse il dubbio se la madre avesse agito bene, dato che l'accusa era ingiusta, e se, stuzzicandola in quel modo, non avesse aggiunto l'insulto all'offesa.

Poi le balenò un altro ricordo, del tempo in cui aveva cinque o sei anni. Era solita giuocare col fratello e coi suoi amichetti e costoro le avevano dato ad intendere che in un certo prato, poco distante da quello in cui stavano giuocando, alcuni briganti si nascondevano in una caverna ben nascosta. Ella lo credette, sicché tremava sempre dalla paura, ogni volta che doveva passare vicino a quel prato; poi, un bel giorno, quei birichini la presero in giro per essersi bevuta quella loro frottola.

Infine, ripensò al sogno della città straniera, a quella sua parte in cui le erano apparsi il baraccone dei fenomeni e quelli dove si giuocava d'azzardo. Ora si rendeva conto che quei simboli esprimevano qualcosa di più di un transitorio sentimento di collera. Per la prima volta, vide che vi era in Peter qualcosa che non andava, qualcosa che sapeva d'inganno. Naturalmente, non nel senso di un inganno deliberatamente voluto, ma il fatto era che Peter non poteva fare a meno di atteggiarsi a persona che avesse sempre ragione, fosse sempre superiore a tutti e sempre generoso con tutti, mentre non era che un colosso dai piedi di argilla; era sempre pieno di se stesso e, quando accondiscendeva ai suoi desideri, lo faceva non per amore o per generosità, ma per semplice debolezza; inoltre, vi era una certa scaltra crudeltà, nel modo con cui la trattava.

Solamente ora, riconosceva che la sua reazione della sera prima

era dovuta principalmente alla durezza con la quale egli aveva sdegnato i suoi sentimenti, piuttosto che alla delusione provata. Non vi era stata in lui la minima traccia di tenerezza, di rincrescimento, di simpatia, mentre le comunicava a bruciapelo di dover rimanere in città. Solo verso la fine di quella brutta serata, quando l'aveva vista piangere disperatamente, si era mostrato affettuoso con lei, ma nel frattempo le aveva fatto raggiungere il colmo della disperazione. L'aveva convinta di essere dalla parte del torto, regolandosi esattamente come si erano comportati la madre ed il fratello allorché lei era bambina, cioè calpestando prima i suoi sentimenti e poi persuadendola che ogni torto era suo. Sia detto in via incidentale, è interessante vedere qui, come il significato di un frammento di sogno le sia divenuto più chiaro perché aveva trovato il coraggio di ribellarsi e come, a sua volta, quel chiarimento del passato l'abbia aiutata a farsi una più giusta idea del presente.

Quindi Clare si enumerò una per una tutte le volte in cui Peter le aveva fatto promesse implicite ed esplicite e non le aveva mantenute, e si accorse pure che egli era solito comportarsi così anche trattandosi di questioni più importanti e meno tangibili. Vide che Peter aveva saputo creare in lei l'illusione di un amore profondo ed imperituro e tuttavia non vedeva l'ora di starsene per proprio conto: era come se egli avesse intossicato se stesso e l'amante con l'idea di quell'amore... E lei vi aveva creduto, proprio come aveva bevuto la storiella dei briganti!

Infine, Clare rievocò le associazioni avute prima di quel remoto sogno: pensieri sull'amica Eileen, il cui amore era sfumato durante la malattia, e sul romanzo in cui l'eroina si sentiva estraniata dal marito. Anche quei pensieri, se ne rendeva conto, ora, avevano un contenuto ben più serio di quanto in un primo tempo avesse supposto. Vi era qualcosa dentro di lei, che aspirava sul serio a romperla con Peter. Benché questa introspezione non la rendesse certo felice, pure le procurò un senso di sollievo, dandole come l'impressione che si fosse rotto un incantesimo che la teneva schiava.

Mentre sviluppava questa introspezione, Clare cominciò a chiedersi come mai avesse messo tanto tempo ad avere una visione ben chiara di Peter. Non appena venivano riconosciuti, quei tratti dell'amante le apparivano talmente notevoli ed evidenti, che era difficile non tenerne conto: nulla avrebbe potuto impedirle ormai di vedere in Peter la realizzazione terrena del personaggio importante della sua fantasticheria. E le sfilò pure davanti agli occhi tutta la parata delle persone che ella aveva eroicizzato: la rivista cominciava con la madre, da lei idolatrata; seguivano poi Bruce, tipo assai simile a Peter sotto molti riguardi, ed il personaggio della sua fantasticheria,

e molti altri. Il sogno dell'uccello dalle piume smaglianti, si cristallizzava ora definitivamente quale simbolo della illusoria glorificazione da lei fatta di Peter. Sempre, sempre, a causa di quelle sue benedette esigenze, aveva avuto bisogno di legare la sua vita ad un astro di prima grandezza... e quegli astri, apparentemente così fulgidi, si erano rivelati alla fine misere candele!

A questo punto, si potrebbe avere l'impressione che questa scoperta di Clare non fosse affatto una scoperta vera e propria. Non si era forse accorta da molto tempo, che Peter prometteva più di quanto mantenesse? Certo, se ne era resa conto qualche mese prima, ma non aveva preso la cosa sul serio e soprattutto non aveva valutato fino a qual punto fosse impossibile fare affidamento su di lui. In quel tempo, i suoi pensieri si polarizzavano precipuamente sul sentimento di irritazione che egli le ispirava, mentre adesso si andava cristallizzando in una opinione, in un giudizio. Aggiungi che Clare non riusciva a scorgere allora quel non so che di sadico, che si celava dietro la facciata di lealtà e di generosità ostentata da Peter. Non le sarebbe stato assolutamente possibile arrivare ad una così chiara visione, finché si attendeva così ciecamente che lui provvedesse a tutti i suoi bisogni. Il fatto che si fosse resa conto di avere delle esigenze fantastiche e la sua attuale disposizione ad impostare la sua relazione amorosa sulla base di un dare ed avere, l'avevano resa talmente più forte, da farle osare di avvedersi delle deficienze dell'amante e scuotere così i pilastri sui quali la loro relazione posava.

Ottima caratteristica del metodo adottato da Clare nella sua analisi, era che aveva anzitutto ricercato entro se stessa le fonti dei propri guai e, solo a lavoro compiuto, aveva esaminato la parte di responsabilità spettante a Peter. In origine, il suo autoesame si era proposto di trovare una facile chiave alla soluzione di tutte le sue difficoltà, ma alla fine si era risolto in alcune importanti introspezioni. Nell'analisi, ognuno deve imparare a comprendere, non solamente se stesso, ma anche tutti coloro che hanno una parte nella sua vita; però, sarà sempre più sicuro cominciare da se stesso perché, fino a che si rimanga impegolati nei propri conflitti, la visione che si potesse avere degli altri ne risulterebbe quasi sempre alterata.

Desumendolo dai dati raccolti da Clare intorno a Peter, ritengo che la sua analisi della di lui personalità sia stata essenzialmente corretta. Tuttavia, anche ora non seppe vedere un punto essenziale: che Peter, per ragioni personali, era deciso a rompere la loro relazione amorosa; naturalmente, le dichiarazioni d'amore che egli probabilmente continuava a farle, debbono avere annebbiato il suo giudizio. D'altra parte, questa spiegazione non è del tutto sufficiente, poiché lascia aperto l'adito a due questioni: perché il suo tentativo di farsi

una chiara visione di lui si fermò a quel certo dato punto, e per quale ragione riuscì a scorgere — pur non mettendola in effetto — la desiderabilità di una rottura con Peter, ma chiuse gli occhi davanti alla possibilità che fosse invece lui a volerla abbandonare?

Però Clare era ancora fortemente legata da quanto rimaneva del vincolo iniziale, sicché il suo desiderio di rottura non durò a lungo. Era naturale, perché la poverina si sentiva tanto infelice quando era lontana dall'amante e, non appena si trovava con lui, soggiaceva al suo fascino. Aggiungi che la prospettiva della solitudine le faceva ancora orrore, sicché la loro relazione continuò. Adesso ella si mostrava più rassegnata e si attendeva meno cose da lui, ma la sua vita era sempre accentrata in Peter.

Tre settimane dopo, si svegliò col nome di Margaret Brooks sulle labbra. Non sapeva se avesse effettivamente sognato di lei, ma si rese immediatamente conto del significato di quella rievocazione. Margaret era una sua amica sposata, che non aveva più visto da anni; sapeva che tollerava di rimanere in uno stato di pietosa dipendenza dal marito, malgrado che costui calpestasse spietatamente i suoi sentimenti e la sua dignità; quel cattivo marito la trascurava, si permetteva di rimbeccarla sarcasticamente anche in presenza di altri ed aveva delle amanti, anzi aveva perfino osato condurne una nel domicilio coniugale. Margaret si era lagnata spesso con Clare nei momenti di maggior disperazione, ma si riconciliava sempre con quell'individuo, lusingandosi che avrebbe finito col diventare il migliore dei mariti. Clare aveva inorridito davanti a quella dipendenza morbosa, disprezzando in cuor suo quella totale mancanza di amor proprio e di dignità in Margareth. Tuttavia, si era limitata esclusivamente a dare all'amica dei consigli sui modi come trattenere il marito presso di sé o di riguadagnarne l'affetto. Anzi, aveva confermato a Margaret che alla fine tutto sarebbe andato per il meglio, pur ritenendo l'uomo indegno, perché dal momento che l'amica lo amava, le sembrava che quell'attitudine fosse la più consigliabile. Adesso si rendeva conto di quanto era stata stupida: avrebbe dovuto consigliare a Margaret di abbandonarlo!

Tuttavia, ciò che la turbava ora, non era la parte presa nei penosi problemi dell'amica. Quello che la sbigottiva, era la similitudine della situazione di Margaret con la propria, similitudine che l'aveva colpita appena svegliatasi. Non aveva mai supposto di essere afflitta ellla stessa di una forma di dipendenza morbosa ed ora rabbrividiva, accorgendosi con paurosa chiarezza di trovarsi nei medesimi pasticci dell'amica. Anche lei aveva perso ogni dignità avvinghiandosi ad un uomo che, in realtà, non la voleva e dei cui meriti ora dubitava assai. Vedeva di esser legata a Peter da vincoli di forza inaudita, si accor-

geva di considerare una vita senza di lui come priva di significato ed inimmaginabile. Vita di società, musica, lavoro, carriera, bellezze naturali — nulla la attirava se doveva goderne senza di lui. Tutti i suoi stati d'animo dipendevano da lui ed il pensiero continuo di lui le assorbiva tempo ed energie. Comunque egli si comportasse nei suoi riguardi, ella tornava immancabilmente a lui, come si dice che il gatto ritorni alla casa dove ha vissuto. Durante i giorni che seguirono, Clare visse in uno stato di stordimento. L'introspezione non sortiva effetti benefici, facendole sentire solo sempre di più il dolente peso delle sue catene.

Allorché ebbe recuperato fino ad un certo punto il suo equilibrio, si dedicò allo studio delle connessioni che la scoperta implicava. Afferrò così profondamente il significato della sua paura di venire abbandonata: si doveva al fatto che quei suoi vincoli le riuscivano tanto essenziali se ella si sentiva terrorizzata al pensiero che potessero venire sciolti, e questa paura sarebbe durata finché il suo stato di dipendenza morbosa avesse persistito. Si accorgeva che, non solo aveva idolatrato ed eroicizzato la madre, Bruce, suo marito, ma aveva dipeso da essi, proprio come le accadeva ora con Peter. Si rendeva conto di non poter mai giungere a nutrire una decente stima di se stessa, finché qualsiasi ingiuria arrecata alla sua dignità non contava nulla, di fronte alla paura di perdere Peter. Infine, ella comprese che quella sua dipendenza passiva poteva rappresentare un peso ed una minaccia anche per l'amante, comprensione questa, che contribuì a far diminuire fortemente l'ostilità che nutriva contro di lui.

L'aver riconosciuto fino a qual punto questa sua dipendenza avesse contribuito a danneggiare le sue relazioni umane, la indusse a prendere posizione contro questo suo sentimento morboso. Questa volta, non prese nemmeno la risoluzione di tagliare il nodo mediante una separazione. Anzitutto sapeva di non averne la forza, ed inoltre sentiva come, ora che si era accorta del problema, avrebbe potuto seguirne meglio gli sviluppi nella sua relazione con Peter. Si convinse che, dopo tutto, quella relazione aveva pure qualche pregio e che si sentiva la capacità di porla per il futuro su più sane basi. Pertanto, nel mese che seguì, oltre a continuare la sua autoanalisi, fece degli effettivi sforzi per rispettare il bisogno di indipendenza di Peter e per occuparsi dei propri affari in maniera meno dipendente da altri.

Indiscutibilmente, in questa parte della sua autoanalisi, Clare aveva fatto importanti progressi. Infatti, aveva scoperto in sé, unicamente coi propri mezzi, una seconda tendenza nevrotica — la prima consisteva nella sua modestia coatta — una tendenza di cui non aveva mai sospettato l'esistenza e di cui aveva anche riconosciuto il carat-

tere coatto ed il danno che cagionava al suo amore. Tuttavia, non si era accorta quanto tale tendenza intralciasse tutto l'insieme della sua vita, né aveva saputo riconoscerne tutta la formidabile potenza. In questo modo, fu portata a sopravalutare la libertà effettivamente guadagnata, soggiacendo così al comune errore per cui si ritiene che riconoscere un problema significhi averlo già risolto. La soluzione scelta di tirare avanti con Peter, non era che un compromesso: ella aveva tutta la buona volontà di modificare quella sua tendenza, ma allo stesso tempo non desiderava lasciarla cadere. Si doveva anche a tutto ciò, se Clare, nonostante la più esatta visione che si era fatta di Peter, sottovalutava le di lui limitazioni che, come vedremo ora, erano assai maggiori e rigide di quanto ella credesse. Sottovalutava pure la sua tendenza a starle lontano; se ne accorgeva, ma sperava di poterlo riprendere mutando la propria attitudine nei suoi riguardi.

Alcune settimane dopo, venne a sapere che qualcuno aveva messo in giro delle notizie scandalistiche sul suo conto. La cosa non la turbò, almeno coscientemente, ma le procurò un sogno, in cui le apparve una torre troneggiante in un immenso deserto: la torre terminava in una semplice piattaforma sfornita di ringhiera, sulla quale si ergeva una figura umana. Si svegliò con una leggera sensazione di ansia.

Il deserto del sogno le lasciò l'impressione di qualcosa di desolato e di pericoloso e le fece ricordare un altro sogno angoscioso, nel quale ella avanzava lungo un ponte spezzato nel bel mezzo. La figura umana sulla torre, significava per lei il mero simbolo della solitudine, nella quale ora effettivamente viveva, dato che Peter era partito da diversi giorni. Poi le balenò in mente la frase « soli in due in un'isola », che le richiamò vecchie fantasticherie, nelle quali aveva sognato ad occhi aperti di trovarsi sola con l'uomo amato in una capanna, sita in alta montagna o in riva al mare. Perciò, dapprima, il sogno significò per lei semplicemente l'espressione della sua nostalgia di Peter e dell'immancabile sentimento di solitudine che provava quando lui era lontano. Vide anche che questo sentimento era stato accresciuto dalle voci maligne riferitele il giorno prima, vale a dire, riconobbe che quelle dicerie scandalistiche avevano influito sulla sua apprensività e rinforzato il suo bisogno di protezione.

Riflettendo sulle associazioni avute, si meravigliò come mai non avesse dato importanza alla torre del sogno e le balenò in mente la visione che ogni tanto le si ripresentava — di se stessa ritta sopra una colonna, nel mezzo di una terra paludosa; braccia e tentacoli si protendevano verso di lei dalla palude, come se volessero tirarla in basso; non accadeva altro. Non aveva mai prestato grande attenzione a quella visione e vi aveva visto solo il significato materiale:

la paura di essere tirata in basso, in mezzo a quella oscena sporcizia; certo, quelle volgari dicerie dovevano aver rinfocolato quella paura! Ma, ad un tratto, si accorse anche di un altro aspetto di quella visione, quello per cui ella si metteva in una posizione che dominava gli altri. Anche il sogno della torre aveva tale significato; il mondo era arido e desolato, ma ella torreggiava su di esso ed i pericoli del mondo non potevano raggiungerla.

Tutto ciò la portò ad interpretare il sogno nel senso che doveva essersi sentita umiliata da quelle dicerie scandalistiche ed essersi rifugiata in una attitudine alquanto arrogante; che l'altezza isolata sulla quale si era in tal modo collocata, era spaventosa perché troppo malsicura per potervisi reggere; che avrebbe avuto bisogno di qualcuno sul quale appoggiarsi data la posizione malsicura, e che appunto la mancanza di tale braccio amico l'aveva terrorizzata. Quasi allo stesso istante, riconobbe gli ulteriori sviluppi di questa scoperta. Fino allora, si era accorta solo di aver bisogno di chi la sostenesse e la proteggesse, perché si sentiva lei stessa indifesa ed incapace di affermarsi. Adesso, si rendeva conto che, a volte, si lasciava trascinare all'eccesso opposto, l'alterigia, e che, in queste situazioni, aveva altrettanto bisogno di un protettore quanto non ne avesse allorché tendeva a mettersi in disparte. Ciò le procurò un grande sollievo, perché sentì di avere intravisto un nuovo modo di considerare i vincoli che l'univano a Peter e, di conseguenza, nuove possibilità di scioglierli.

In questa interpretazione, Clare, di fatto, scoperse un'altra ragione del perché aveva bisogno di un apposito motivo. Vi erano ottimi motivi perché non avesse mai notato questo aspetto del problema. L'intera zona della sua personalità comprendente arroganza, disprezzo per gli altri, bisogno di eccellere, bisogno di trionfo, era ancora così profondamente repressa, che finora solo qualche bagliore introspettivo era venuto ad illuminarla. Anche prima di iniziare la propria analisi, si era resa conto occasionalmente di questo suo bisogno di disprezzare la gente, dell'euforia che le dava ogni successo, dei ruoli ambiziosi che sosteneva in tutti i sogni, ed era appunto una fugace introspezione del genere, quella che aveva ora. Ma tutto questo problema era ancora troppo profondamente sepolto, sicché le sue manifestazioni potevano venire appena percepite. Era come se il raggio di un riflettore avesse per un istante illuminato gli strati più profondi, squarciandone le tenebre, e poi si fosse subito spento. In questo modo, un'altra spiegazione di questa serie di associazioni rimaneva inaccessibile. La visione paurosamente solitaria presentata dalla torre ergentesi nel deserto, oltre che al sentimento di solitudine che l'assaliva in assenza di Peter, si riferiva a tutto l'isolamento in

genere in cui viveva. La sua arroganza distruttiva era uno dei fattori responsabili di tale isolamento e, nello stesso tempo, ne era la conseguenza. E l'avvinghiarsi ad una persona — « soli in due in un'isola » — era un modo di sfuggire a quell'isolamento, senza esser costretta a migliorare le proprie relazioni umane con la gente in genere.

Clare si illudeva di poter migliorare i suoi rapporti con Peter, allorché un doppio colpo venne poco dopo a complicare i suoi problemi. Come primo colpo, apprese indirettamente che quell'infedele aveva o stava per avere un'avventura con un'altra donna; si stava appena rimettendo dalla dolorosa sorpresa provata, quando Peter le scrisse, dicendole che sarebbe stato meglio per entrambi se si fossero lasciati. La prima reazione di Clare, fu di ringraziare il cielo che ciò non fosse accaduto prima; ora, pensava, era in grado di sopportarlo.

Questa prima reazione consisteva in un insieme di verità e di menzogna verso se stessa. La verità era che, pochi mesi prima, ella non avrebbe potuto uscirne senza gravi danni e sofferenze; nei mesi seguenti, invece, ella non solo provò di poter sopportare bene quel colpo, ma si portò assai vicina ad una soluzione dell'intero problema. Ma questa prima reazione positiva, risultava apparentemente anche dal fatto che ella non permise che il colpo oltrepassasse l'armatura difensiva di cui si era cinta; quando il colpo finì con l'andare a segno, nei primi giorni seguenti, ella fu presa nei vortici della più selvaggia disperazione.

Era troppo sconvolta per potere analizzare la propria reazione, il che è concepibile. Allorché la propria casa va a fuoco, non ci si sofferma a cercarne le cause e gli effetti, ma si tenta di evaderne. Due settimane dopo, Clare scrisse nel suo rapporto che, in quei primi penosissimi giorni, aveva avuto a diverse riprese idee suicide, idee che però non avevano mai assunto il carattere di serie intenzioni di farlo. Ella si rese quasi subito conto che stava gingillandosi con delle idee e si pose francamente la questione se volesse vivere o se intendesse veramente morire. In definitiva, fu la volontà di vivere che prevalse; però, se non voleva vivere come un fiore che va lentamente appassendo, non solo doveva sbarazzarsi della sua nostalgia per Peter e del sentimento che la sua vita era stata infranta perdendo l'amante, ma le occorreva risolvere radicalmente l'intero complesso problema della sua dipendenza coatta.

Non appena la soluzione le era apparsa chiara alla mente, si trovò a dovere affrontare una lotta di inattesa intensità. Solo ora sentiva veramente l'inflessibile impulso del suo bisogno di perdersi in un'altra persona. Ormai era inutile prendersi in giro dicendosi

che si trattava di « amore », un semplice equivalente, questo, della morfina o della cocaina. Lo vedeva chiaramente, due erano le vie che le si prospettavano: soggiacere al potere coattivo della tendenza alla dipendenza e scegliersi un altro « compagno », oppure tentare di padroneggiarla. Ma vi riuscirebbe? E valeva la pena di vivere una vita che ne fosse orbata? Tentò nei modi più frenetici e patetici di persuadersi che, dopo tutto, la vita le offriva tante altre belle cose. Non possedeva forse una bella casetta? Non trovava ampie soddisfazioni nel suo lavoro? Non aveva ottimi amici? Non le piacevano forse la musica e le bellezze della natura? Ma il ragionamento non la convinceva e tutto le appariva vuoto ed inconcludente, come la pausa tra le due parti di un concerto. Certo, quella pausa poteva anche riuscire gradita — si passava il tempo nel modo più piacevole possibile, attendendo che si ricominciasse a suonare — ma nessuno si sarebbe sognato di recarsi ad un concerto unicamente per godersi la pausa. Solo in modo fugacissimo le balenò l'idea che un tal modo di ragionare era del tutto inapplicabile, e subito ebbe la meglio il sentimento che qualsiasi cambiamento era superiore alle sue forze.

Alla fine, ebbe un pensiero che, malgrado la sua estrema semplicità, la condusse ad una svolta salutare, ricordandole che, in base all'antica saggezza, spesso un « Non posso » celava un « Non voglio ». Poteva darsi che, in realtà, ella non volesse impostare la propria vita su basi differenti? Rifiutava ella forse di volgersi nella vita verso nuovi ideali, ora che aveva perduto i vecchi, proprio come il bambino viziato, che si rifiuta di mangiare se prima non gli diano l'agognato pasticcio di mele? Dopo aver riconosciuto la sua tendenza alla dipendenza, si era semplicemente accorta che, l'essersi tuffata a mani e piedi legati in quell'unica relazione, aveva sabotato in modo tale ogni sua energia che non glie ne rimaneva più per null'altro. Ora si avvedeva che si era avuto qualcosa di più di un semplice drenaggio di interessi. Ella stessa respingeva e svalutava qualsiasi cosa facesse da sola, od insieme ad altri che non fossero l'« amato ». Così, cominciava a vedere, e per la prima volta, il circolo vizioso in cui si dibatteva: la sua coazione a svalutare tutto ciò che non riguardasse quell'unica relazione, accentrava necessariamente tutta l'importanza sul « compagno »; a sua volta, questa importanza da lei data ad un solo individuo, la estraniava sempre più da se stessa e dagli altri. Questo albore di introspezione, che in seguito si dimostrò esatto, la impressionò e le infuse coraggio. Se esistevano dentro di lei delle forze che le impedivano di rendersi libera da quelle catene, allora poteva darsi che le fosse concesso di fare qualche cosa per sbarazzarsene.

Così ebbe fine questo periodo di svolgimento iniziale; Clare acquistò nuove prospettive di vita ed un rinnovato incentivo a lavorare al proprio problema. Qui però sorgono diverse questioni. Che dire del valore del precedente lavoro analitico, se la perdita di Peter riusciva ancora a turbarla così profondamente? Due sono le considerazioni che questa questione suggerisce.

La prima, riguarda l'insufficienza del lavoro precedente. Clare aveva riconosciuto di essere coattivamente dipendente ed aveva scorto alcune delle complicazioni che tale situazione comportava, ma era ancora ben lontana dall'afferrare veramente il problema nella sua complessità. Elevando dei dubbi sul valore del lavoro svolto, si cadrebbe nel medesimo errore che aveva commesso la stessa Clare, durante tutto il periodo precedente la crisi finale, sottovalutando l'importanza della sua particolare tendenza nevrotica e di conseguenza attendendosi troppo rapidi e troppo facili risultati.

L'altra considerazione, è che, in complesso, anche lo sconvolgimento finale fu di per se stesso di natura costruttiva. Esso venne a rappresentare il punto culminante di una linea di sviluppo, che si estendeva da una completa ignoranza del problema implicato e dai più energici tentativi inconsci di negarne l'esistenza, fino alla piena comprensione finale della sua gravità. La crisi risolutiva valse a convincerla che la propria dipendenza coatta era come un tumore canceroso, che non può venire contenuto entro confini sicuri (compromessi), ma deve venir sradicato se non si vuole che metta gravemente in pericolo la nostra vita. Sotto la pressione della sua disperazione, Clare riuscì pure a mettere consciamente a fuoco un conflitto rimasto fino allora al livello inconscio. Prima, non si era mai accorta di essere combattuta tra la volontà di sbarazzarsi della sua dipendenza da altri ed il desiderio di persistervi. Tale conflitto era stato mascherato dalle sue soluzioni di compromesso con Peter. Adesso lo aveva affrontato ed era in condizione di decidere chiaramente verso quale direzione intendesse volgersi. A tale proposito, la fase che stava attraversando ora viene ad illustrare quanto è stato esposto in un capitolo precedente, che cioè, ad un certo punto dell'analisi, è necessario sostare e prendere una decisione. Se, attraverso il lavoro analitico, un conflitto si sia abbastanza cristallizzato in modo da mettere in condizioni il paziente di fare ciò, tale fatto deve essere considerato come un successo. Nel caso di Clare, naturalmente, l'esito favorevole dipendeva dal fatto che ella fosse o non fosse riuscita a tentare immediatamente di sostituire il pilastro crollato con un altro nuovo.

Naturalmente, è duro dover fronteggiare un problema con criteri tanto rigidi. E qui viene ad inserirsi una seconda questione.

L'esperienza subìta da Clare, avrebbe potuto causare un pericolo di suicidio maggiore o minore, se non vi fosse stato un trattamento analitico? Nell'esame di questa questione, è importante che ella si fosse già abbandonata ad idee suicide in periodi precedenti; tuttavia, mai era stata capace di porvi fine con la decisione con cui l'aveva fatto questa volta; prima, quelle idee erano semplicemente sfumate dalla sua visione perché accadeva qualcosa di « grazioso »; ora invece, ella le aveva respinte con decisione, in piena coscienza e con spirito costruttivo. Inoltre, come abbiamo già detto prima, quella sua prima reazione di gratitudine perché Peter non l'aveva abbandonata prima, era in parte un reale sentimento di essere ora meglio armata a sopportare quell'abbandono. Pertanto, ci è dato affermare che le tendenze suicide sarebbero state più forti e persistenti, se Clare non fosse stata sottoposta prima a trattamento analitico.

Ultima questione, è se Clare avrebbe riconosciuto l'estrema gravità delle sue perplessità, senza la pressione esterna prodotta dall'abbandono di Peter. Si potrebbe pensare che Clare, essendo passata per gli sviluppi occorsi prima della separazione, non avrebbe potuto indulgere in maniera permanente in una situazione di compromesso essenzialmente insostenibile e, prima o poi, avrebbe fatto un passo avanti. D'altra parte, le forze che si opponevano alla sua liberazione finale erano molto potenti ed ella si sarebbe anche potuta indurre ad ulteriori compromessi. Tutto ciò non costituirebbe che una oziosa speculazione, non degna di essere menzionata, se non trattasse di un'attitudine tutt'altro che rara, sia tra gli analisti che tra i pazienti. Tale attitudine è il postulato che solamente l'analisi è capace di risolvere ogni cosa. Ma quando si prestano doti simili di onnipotenza al trattamento analitico, si dimentica che la vita stessa è il miglior guaritore. Tutto ciò che l'analisi può fare, è di mettere qualcuno in condizioni di accettare l'aiuto offerto dalla vita e di profittarne. Ed è esattamente ciò che ha fatto nel caso di Clare. È probabile che, senza l'autoanalisi a cui si era sottoposta, ella si sarebbe messa in cerca di un nuovo compagno non appena lo avesse potuto, perpetuando così il medesimo modello di esperienza. Il punto essenziale, non è di appurare se si sarebbe potuta liberare da sola, senza aiuti esterni, ma di vedere se, allorché tale aiuto le fu porto, ella sia stata capace di trasformarlo in una esperienza costruttiva. Ed è appunto ciò che ella ha fatto.

Quanto al contenuto delle scoperte di Clare in quel periodo, la più importante consistette nella rivelazione di una rinuncia attiva a vivere la propria vita, a provare i propri sentimenti, a pensare secondo i propri pensieri, ad avere progetti ed interessi propri, in breve, ad essere se stessa ed a trovare il proprio centro di gravità

entro se stessa. Non vi arrivò a mezzo di libere associazioni e non esistevano dei fatti che lo provassero; né ebbe qualche indizio sulla natura delle forze in contrasto, ma ne sentì semplicemente l'esistenza. Esaminando il caso retrospettivamente, possiamo comprendere perché ella avrebbe difficilmente potuto procedere in avanti, una volta giunta a questo punto. La sua situazione era paragonabile a quella di una persona che è cacciata dal suo paese nativo ed è costretta a fronteggiare il grave compito di ricostruire tutta la sua vita su nuove basi. Per Clare, si trattava di effettuare un cambiamento radicale nella sua attitudine verso se stessa e nelle sue relazioni con gli altri. Naturalmente, la complessità di tale prospettiva la sbigottiva; ma la ragione principale di quella battuta di arresto, stava nel fatto che, malgrado fosse ben decisa a risolvere il problema della dipendenza, erano in atto ancora potenti forze inconscie, che si opponevano ad una soluzione definitiva. Clare era, per così dire, sospesa a mezz'aria tra due maniere di affrontare la vita, non ancora disposta ad abbandonare la vecchia e non ancora pronta a prendere la nuova.

In conseguenza, le settimane che seguirono furono caratterizzate da un rapido ed alterno susseguirsi di alti e di bassi. Ella ondeggiava tra momenti in cui l'esperienza fatta con Peter e tutte le relative conseguenze le apparivano come appartenenti ad un lontano passato, e momenti in cui la nostalgia di lui la torturava; allora, sentiva la propria solitudine come una crudelissima persecuzione perpetrata contro di lei.

In uno di questi giorni neri, tornando a casa da un concerto, si sorprese a pensare che chiunque si trovava in condizioni migliori delle sue. Però, si eccepì, anche molte altre persone vivono in solitudine... Già, ma vi si compiacciono. Ma chi è rimasto infortunato sta peggio... Certamente, però viene curato amorosamente negli ospedali. E chi è disoccupato? Sicuro, se la passa male, ma almeno ha una moglie che gli sta vicina! A questo punto, si accorse quanto quel suo argomentare fosse grottesco. A pensarci bene, non tutti i disoccupati erano felicemente sposati e, anche se lo erano, il matrimonio non era poi un toccasana. Si rese conto che, dentro di lei, doveva essere all'opera una tendenza che la spingeva a parlare di sé esagerando le proprie miserie; bastò questa riflessione perché tutti i nuvoloni tetri si disperdessero ed ella si sentisse calma e sollevata.

Quando prese ad analizzare questo incidente, le tornò in mente la melodia di una canzoncina da scuola domenicale, pur non riuscendo a sovvenirsi delle parole. Poi le si presentò la visione di una

operazione di appendicite che aveva dovuto subire d'urgenza. Quindi, i « casi pietosi » che i giornali pubblicano per Natale. E ancora, la visione di un enorme crepaccio che si spalancava in un ghiacciaio e, subito dopo, quella del film in cui aveva visto tale scena e dove qualcuno cadeva nel crepaccio e ne veniva tirato fuori all'ultimo momento. Infine, le balenò un ricordo giovanile, di quando aveva otto anni. Si trovava in letto, tutta in lacrime, e pensava come fosse inconcepibile che la madre non accorresse a consolarla. Ignorava, però, se poco prima si fossero bisticciate; tutto quello che ricordava, era di avere l'incrollabile convincimento che la madre si sarebbe commossa davanti al suo dolore. In realtà, la madre non era venuta ed ella si era riaddormentata.

Adesso le tornavano in mente le parole di quella canzoncina: vi si diceva che, per grande che fosse il nostro cordoglio, il Signore ci verrebbe in aiuto se sapessimo pregarLo. A questo punto, afferrò il filo conduttore delle associazioni avute e dell'esagerata sensazione di miseria morale provata in precedenza: ella si attendeva che, a rimediare a quello stato miserando, le venisse offerta una qualche forma di aiuto; ecco perché, ascoltando quel suo convincimento inconscio, tendeva a farsi ancor più disgraziata di quanto non fosse. Era un modo di comportarsi veramente sciocco, eppure ella se ne era servita e se ne era servita spesso. Quando si era fatta prendere da quelle crisi di pianto, che, sia detto per incidenza, ora erano del tutto cessate, si serviva appunto ed inconsciamente di tale arma. Si ricordò pure di tutte le volte in cui, dopo essersi sentita la più infelice delle creature umane, aveva poi dovuto confessarsi di aver visto le cose assai più in nero di quanto in realtà non fossero. Tuttavia, ogni volta che veniva presa da quegli eccessi di infelicità ed autocompatimento, le cause di tale miseria morale apparivano, ed erano sentite, come reali. In simili occasioni, soleva spesso telefonare a Peter, che sapeva mostrarsi quasi sempre tanto caro e comprensivo con lei... Sì, a tale riguardo poteva quasi fare affidamento su di lui e su questo punto il suo aiuto le era mancato meno che in altri. Che ciò costituisse un vincolo più importante di quanto lo avesse valutato? A volte, però, Peter non aveva preso sul serio le sue esibizioni di dolore e si era anzi divertito a stuzzicarla in proposito, proprio come avevano fatto madre e fratello, quando era bambina; in quei casi, ricordava di essersi sempre sentita profondamente offesa ed irritata contro di lui.

Certo, si trattava di un suo tratto caratteristico che andava chiaramente ripetendosi — una esibizione esagerata della propria miseria morale, accompagnata dall'aspettativa di venire aiutata, consolata, incoraggiata, e ciò, sia nei confronti della madre, che di Dio, di Bruce, del marito e di Peter. Quel suo atteggiarsi a martire, a parte tutto,

doveva essere stato anche un astuto ed inconscio artificio per invocare aiuto.

Clare si trovava così sul punto di riconoscere un altro importante indizio della sua dipendenza; ma un giorno o due dopo, cominciò a muovere obbiezioni contro la sua scoperta e ciò per due ragioni. La prima era che, dopo tutto, non vi era nulla di anormale nell'attendersi degli atti di amicizia da un amico, quando si attraversava un periodo di crisi. Che ci sarebbe stata a fare, altrimenti, l'amicizia? Tutti vi si mostrano compiacenti, allorché siete allegri e contenti, ma è proprio quando avete dei dispiaceri che solo un amico vi può aiutare. L'altra ragione di disapprovazione, era basata sul dubbio che la scoperta non fosse applicabile al sentimento di miseria morale provato in quella sera. Certo, aveva esagerato la propria infelicità, ma nessuno si trovava presente e non poteva nemmeno sfogarsi per telefono con Peter. No, non poteva essersi comportata in modo così assurdo, da credere che il semplice fatto di atteggiarsi a creatura sovrumanamente infelice sarebbe valso a procurarle aiuto. Eppure... a volte, quando si sentiva tanto triste, qualcosa finiva bene con l'accadere... Qualcuno la veniva a trovare, oppure l'invitava ad uscire insieme; o magari riceveva una lettera, od il suo lavoro veniva encomiato, od anche la radio trasmetteva qualche simpatico programma che la rallegrava.

Non si rese immediatamente conto che le sue argomentazioni vertevano su due punti contradittori: che era irrazionale attendersi l'aiuto quale risultato diretto di un sentimento di smarrimento; e che invece ciò era razionale. Però si accorse della contradizione non appena rilesse i suoi appunti qualche giorno dopo; allora, ne trasse la sola conclusione sensata possibile, che cioè avesse tentato di sottrarsi a qualche cosa a furia di ragionamenti più o meno capziosi.

Tentò dapprima di spiegare quelle sue equivoche argomentazioni dicendosi che si sentiva antipaticamente turbata nello scoprire in se stessa un sentimento tanto assurdo quanto era l'attendere un aiuto miracoloso — ma la spiegazione non le parve soddisfacente. Ed anche questo, sia detto tra parentesi, era un indizio importante. Allorché scopriamo una zona irrazionale in una persona che altrimenti è perfettamente razionale, possiamo star sicuri che qualcosa di importante vi si cela dietro. Il combattimento che viene spesso ingaggiato per negare quella qualifica di irrazionalità, in realtà non è, di solito, che un tentativo di impedire che si scopra quanto si cela sotto tale irrazionalità. E ciò si dimostrò vero anche in questo caso. Tuttavia, anche senza questo ragionamento, Clare si avvide subito dopo che la vera causa di errore non era l'irrazionalità di per se stessa, ma la sua resistenza ad affrontare la sua scoperta. Riconobbe che, in realtà,

il convincimento di poter evocare l'aiuto servendosi dell'esibizione della propria infelicità, aveva forte presa su di lei.

Nel corso dei mesi seguenti, ella si accorse con intensità gradualmente crescente e con sempre maggiori dettagli, quali fossero per lei le conseguenze di questo convincimento. Vide come ella inconsciamente tendesse a fare una vera catastrofe di qualunque difficoltà che sorgesse nella sua vita, accasciandosi in uno stato di completa impotenza e col risultato che, malgrado una certa ostentata facciata di bravura e di indipendenza, il suo sentimento prevalente nei riguardi della vita era un sentimento di impotenza di fronte a forze schiaccianti. Riconobbe che questo suo fermo convincimento di un aiuto imminente era divenuto per lei come una specie di « religione personale » e che, come ogni altro vero sentimento religioso, era valso a rassicurarla.

Clare, acquisì, anche una più approfondita visione del come, e fino a qual punto, il sentimento di fiducia e di affidamento negli altri avesse preso il sopravvento in lei sulla fiducia e sull'affidamento in se stessa. Dato che aveva sempre qualcuno per farle da maestro, per incitarla, consigliarla, aiutarla, difenderla, confermarle il suo valore, non vi era davvero ragione perché lei dovesse fare il minimo sforzo per superare l'ansia che il prendere la propria vita nelle proprie mani avrebbe implicato. Così, la tendenza alla dipendenza aveva assolto tanto a fondo la sua funzione di permetterle di affrontare la vita senza esser costretta a contare su se stessa, che aveva soffocato in lei ogni vero incentivo ad abbandonare quella sua attitudine di bimbetta timida, derivante dalla sua modestia coatta. In realtà, la dipendenza morbosa, non solo aveva ostacolato in lei ogni incentivo ad acquistare una maggiore fiducia in se stessa, ma anzi aveva originato di fatto in lei l'interesse a rimanere bisognosa di assistenza. Se fosse rimasta sempre umile e pronta a tenersi nell'ombra, le sarebbero sempre stati assicurati successi e felicità: invece, qualsiasi tentativo di maggiore autofiducia od autoasserzione avrebbe potuto rovinare queste rosee aspettative di paradiso in terra. Questa scoperta, incidentalmente, proiettò nuova luce sul timor panico da cui veniva assalita, almeno da principio, ogni volta che le toccava esprimere una opinione od un desiderio. La modestia coatta, non solamente le aveva fornito il mantello protettore che la teneva nell'ombra, ma aveva costituito anche la base indispensabile per le sue aspettative di « amore ».

Si accorse che, allora, si doveva ritenere una semplice conseguenza logica il fatto che il compagno, al quale — per usare la conveniente espressione di Erich Fromm — ella attribuiva il ruolo divino di soccorritore portentoso, assurgesse a massima importanza, e l'essere amata e desiderata da lui fosse l'unica cosa che contasse in questo mondo. Peter, attraverso le sue speciali qualità — apparen-

temente egli era il tipo del salvatore — era stato particolarmente adatto a sostenere quella parte. L'importanza che egli aveva agli occhi di Clare, non era solamente quella che può avere un amico sul quale si possa contare in ogni momento di smarrimento, ma proveniva dal fatto di essere lo strumento di cui ella potrebbe sempre chiedere di servirsi, solo che mostrasse di averne gran bisogno.

Queste introspezioni la portarono a sentirsi assai più libera di prima. Anche la nostalgia di Peter, così fortemente lancinante nei primi tempi, ora accennava a calmarsi. Ed anche più importante era la visione conseguita circa un reale cambiamento nei suoi obbiettivi di vita. Aveva sempre avuto la volontà cosciente di essere indipendente, ma nella sua vita reale tale desiderio era rimasto una pura espressione verbale, poiché ella era stata sempre pronta a richiedere l'aiuto altrui se appena fosse sorta la minima difficoltà nella sua vita. Ma ora, il saper affrontare da sola la vita era divenuta la meta viva e desiderata da raggiungere.

L'unico commento critico che si possa fare a questa fase dell'autoanalisi, è che trascurò la conclusione specifica in quel dato periodo di tempo: l'incapacità di Clare a rimanere sola. Dato che non intendo rinunciare a nessuna opportunità di mostrare come vada seguito un problema, accennerò a due vie leggermente differenti attraverso le quali il problema avrebbe potuto venire avvicinato.

Clare avrebbe potuto cominciare col considerare che i propri eccessi di desolazione si erano andati affievolendo notevolmente nel corso dell'anno. Erano diminuiti a tal punto, che ella stessa ora affrontava più attivamente le difficoltà esterne ed interne. Questa considerazione avrebbe dovuto portare alla questione del perché ella dovesse ricorrere alla vecchia tecnica proprio a questo punto. Supposto che si sentisse infelice, da sola, perché tale solitudine le causava uno smarrimento così intollerabile da richiedere immediato rimedio? E se l'esser sola le riusciva così opprimente, perché non poteva fare qualcosa lei stessa per porvi rimedio?

Clare, avrebbe potuto cominciare anche con l'osservare il proprio comportamento. Si sentiva desolata, quando si trovava sola, ma faceva ben pochi sforzi per trovarsi con i vecchi amici o fare nuove conoscenze; invece, si ritirava sempre più nel suo guscio, in attesa di qualche aiuto miracoloso. Malgrado la sua auto-osservazione, sotto ogni altro aspetto abilissima, Clare omise completamente di notare quanto fosse strano il suo reale comportamento in proposito. Generalmente, una tale evidente cecità rivela l'esistenza di un fattore represso di grande potenza.

Però, come ho già accennato nel capitolo precedente, se noi trascuriamo un problema, questo non tarda a ripresentarcisi. E questo

problema si ripresentò a Clare poche settimane dopo. Ella giunse ad una soluzione attraverso una via in certo qual modo differente da quelle che ho suggerito più sopra — illustrazione questa del fatto che, anche in materia psicologica, tutte le vie portano a Roma. Dato che non esiste un rapporto scritto di questa parte dell'analisi, mi limiterò ad indicare i vari passi che portarono alla nuova introspezione.

Il primo, consistette nel riconoscimento che ella riusciva a vedere se stessa solo nella luce riflessa dagli altri. Il modo in cui veniva giudicata dagli altri, determinava completamente il modo nel quale lei stessa si giudicava. Clare si era dimenticata come fosse giunta a tale introspezione; ricordava solo che, ad un certo punto, il fatto l'aveva così fortemente colpita da farla quasi svenire.

Il significato di questa introspezione viene spiegato così bene da un ritmo per bambini, che non so resistere alla tentazione di riportarlo:

C'era una volta una vecchia
Così m'hanno narrato
Che andò al mercato
A vendere le uova.
Se ne andò al mercato
In un giorno di mercato
E cadde addormentata
Sulla strada maestra.

Passò di lì un merciaio
Stout era il suo nome
E le tagliò la gonna
Proprio tutto in giro.
Le tagliò la gonna
Su fino al ginocchio.
Sicché, povera vecchia
Tremò dal freddo.

E quando la vecchia
Si fu svegliata
Cominciò a tremare
Ed a rabbrividire.
Cominciò a stupirsi
E gridò piangendo:
« Misericordia!
Questa non sono Io!

« Ma se sono Io
Come spero che sia
A casa ho un canino
Che mi riconoscerà.
E se sono Io
Agiterà il codino
E se non sono Io
Abbaierà e gemerà ».

A casa giunse la vecchia
E tutto era buio
Saltò su il canino
E prese ad abbaiare.
Prese ad abbaiare
E la vecchia pianse:
« Misericordia!
Questa non sono Io! ».

Il secondo passo, che seguì due settimane dopo, concerneva più direttamente la sua ribellione a rimanere sola. La sua attitudine nei confronti di questo problema si era mutata, subito dopo la sua analisi della « religione personale ». Ella sentiva ancora forte come prima la sua ostilità a rimanere sola, ma invece di continuare a struggersi in una desolata solitudine, si dava attivamente da fare per sfuggirvi. Però per circa una settimana fu assillata e ossessionata dall'idea che doveva trovarsi un amico intimo. Sentiva quasi di dover chiedere a tutti coloro che incontrava, fossero essi il parrucchiere, la sarta, la segretaria, gli amici sposati e così via, se non conoscessero un uomo che potesse fare per lei. Non poteva guardare una persona sposata o che avesse una relazione intima senza invidiarla intensamente. Questi pensieri si fecero così assillanti, da impressionarla e farla pensare che si trattasse di uno stato d'animo non semplicemente patetico, ma nettamente coatto.

Solo adesso era in grado di accorgersi che la sua incapacità a rimanere sola si era notevolmente accresciuta durante la relazione con Peter ed aveva raggiunto il suo punto culminante subito dopo la loro separazione. Si rese pure conto che la solitudine non la spaventava, purché ciò avvenisse per sua volontà: le diveniva penosa solo se le era imposta; allora si sentiva reietta, malvoluta, esclusa dal consorzio umano, quasi esiliata. Si rese conto in tal modo, che il problema non consisteva in una incapacità generale a rimanere sola, ma in una ipersensibilità al venire reietta.

Collegando questa scoperta col riconoscimento che la propria

autovalutazione era intieramente determinata dal modo in cui gli altri valutavano lei, comprese che ormai, per lei, la minima trascuratezza o mancanza di attenzione prendeva le proporzioni di un boicottaggio e di un ostracismo. Un ricordo dei tempi in cui frequentava l'università, valse a farle comprendere che questa ipersensibilità al sentirsi abbandonata non aveva nessuna relazione col fatto che lei amasse chi la trascurava, ma riguardava unicamente la stima di se stessa. All'università, un gruppetto di ragazze che si davano molte arie, avevano fondato un piccolo circolo molto chiuso, dal quale l'avevano esclusa; Clare non aveva per quelle sciocchine né amore, né stima, ma vi erano dei momenti in cui avrebbe dato non so che cosa per venirne accettata. In questa occasione, Clare ripensò anche alla stretta intimità che aveva legato la madre ed il fratello, intimità dalla quale l'avevano esclusa, e le vennero pure in mente tanti incidenti in cui costoro le avevano fatto sentire di riuscire loro insopportabile.

Si rese conto che la reazione da lei scoperta poco prima, aveva avuto inizio, in realtà, dal momento in cui aveva smesso di ribellarsi a quella ingiusta differenza di trattamento. Fino a quel momento, aveva avuto l'insita sicurezza di valere quanto gli altri ed aveva spontaneamente reagito contro quel vezzo di trattarla come se fosse un essere inferiore. Alla lunga, però, lo stato di isolamento inevitabilmente creato dalla sua ribellione, le era riuscito talmente penoso da non poterlo più sopportare, come abbiamo già detto nel capitolo secondo. E così, pur di rendersi accetta agli altri, aveva finito col sottomettersi, accettando l'implicito verdetto della propria inferiorità e cominciando a vedere ed ammirare negli altri degli esseri superiori. Così, la pressione di una situazione più forte di lei, l'aveva costretta a portare il primo colpo alla propria dignità umana.

Ella comprese che la separazione da Peter l'aveva lasciata abbandonata alle proprie forze, proprio nel momento in cui si sentiva ancora morbosamente dipendente, e che, inoltre, aveva provocato in lei un sentimento di completa impotenza. Al combinarsi di questi due fattori, doveva attribuirsi lo sconvolgimento prodotto in lei da quella rottura. Era il sentimento della propria mancanza di valore, che le rendeva la solitudine tanto intollerabile. Dapprima, tale sentimento l'aveva fatta anelare ad un intervento miracoloso, quindi, aveva provocato in lei il desiderio ossessionante di un amico intimo quale mezzo di riabilitazione. Questa introspezione provocò in lei un immediato cambiamento: il desiderio di un amico intimo perse il suo carattere coatto ed ella riuscì a rimanere sola senza sentirsi agitata; anzi, a volte quella solitudine le riusciva perfino piacevole.

Si accorse pure del modo come aveva agito la reazione ad ogni forma di reiezione, durante la sfortunata relazione con Peter. Esami-

nando retrospettivamente la situazione, riconobbe che Peter aveva cominciato astutamente a cercare di allontanarla da sé, non appena sbolliti i primi entusiasmi dell'amore soddisfatto; la tecnica abilissima da lui messa in atto e l'irritazione appena dissimulata che lo vinceva quando si trovava con lei, l'avevano sempre più convinta che egli non tenesse a lei e non desiderasse rimanerle legato. Certo, aveva saputo mascherare il suo progressivo ritiro, facendole nello stesso tempo mille proteste d'amore, ma tale mascheramento gli era riuscito possibile, solo perché ella aveva voluto esser cieca davanti alla palese evidenza che egli intendeva sbarazzarsi di lei. Invece di accorgersi di quello che avrebbe dovuto sapere, ella si era sforzata sempre più di trattenerlo; tentativi disperati, questi suoi, che erano determinati dall'impellente bisogno di salvaguardare il rispetto di se stessa. Ora, vedeva chiaramente come quegli sforzi per evitare una umiliazione avessero oltraggiato la sua dignità più di ogni altra cosa.

Quegli sforzi erano riusciti particolarmente perniciosi, per la ragione che implicavano una tendenza a piegarsi indiscriminatamente ad ogni desiderio di Peter ed una glorificazione inconscia dei sentimenti amorosi da lei nutriti per l'amante. Clare si rese conto che, quanto più i suoi reali sentimenti d'amore erano andati diminuendo, tanto più ciecamente si era andata imponendo la illusoria convinzione di avere per lui una passione travolgente, contribuendo così ad invischiarsi sempre più in quel suo legame. Le sue introspezioni dei bisogni che costituivano il suo amore, avevano fatto decrescere la sua tendenza alla glorificazione dei propri sentimenti, ma solamente ora i suoi sentimenti erano caduti bruscamente al loro reale livello; così, con sconcertante facilità, ella scopriva adesso di aver sentito ben poco amore per Peter! Questo riconoscimento valse a donarle un sentimento di serenità quale non aveva provato da un pezzo. Invece di oscillare tra la nostalgia dell'amante e la volontà di vendicarsi, seppe assumere ora un atteggiamento calmo e posato nei di lui riguardi. Ne apprezzava sempre le buone qualità, ma sapeva che ogni intimità tra loro due sarebbe stata ora impossibile.

Con questa ultima scoperta, Clare affrontò da un nuovo punto di vista il problema dela sua dipendenza coatta: il lavoro da lei svolto fino a questo punto può venire compendiato in un riconoscimento graduale di questa sua dipendenza e del fatto che essa era causata dalle enormi esigenze da lei nutrite nei confronti del compagno. Aveva seguito passo passo la natura di queste esigenze e questo suo lavoro aveva raggiunto la sua più alta vetta con l'analisi della sua « religione personale ». Adesso, oltre a ciò, si avvide come la perdita di una spontanea fiducia in se stessa avesse contribuito in via ancor più diretta a quella sua dipendenza morbosa. La scoperta cruciale a

tale riguardo, era consistita nell'avere riconosciuto come la rappresentazione che ella si faceva di se stessa, fosse completamente determinata dal modo in cui gli altri la valutavano. Fu appunto il significato di questa introspezione che la colpì a tal punto, da farla quasi svenire; il riconoscimento emotivo di questa tendenza, costituì per lei una esperienza così importante, che per un momento ne rimase sconvolta. L'introspezione non valse di per se stessa a risolvere il problema, ma costituì la base per il riconoscimento della disposizione a glorificare i propri sentimenti e del significato denso di conseguenze che ogni forza di « reiezione » aveva per lei.

L'autoanalisi svolta fino a questo punto servì anche a spianarle la via per una ulteriore comprensione della sua ambizione repressa. Le permise di accorgersi come l'essere accetta agli altri fosse un buon mezzo per ritrovare quella fiducia in se stessa che aveva persa da un pezzo, scopo degno, questo, che veniva pure perseguito, se pur in altra direzione, da una ambizione ad eccellere sugli altri.

Clare, qualche mese dopo compiuta l'autoanalisi sopra riferita, si sottomise nuovamente ad un trattamento analitico professionale, in parte perché desiderava di discutere a fondo con me il proprio caso, ed in parte perché aveva bisogno di vincere le rimanenti inibizioni che venivano a limitare la sua attività creativa di scrittrice. Come ho già riferito nel capitolo terzo, in quel periodo ci occupammo del suo bisogno di eccellere o, per esprimersi in modo più generico, delle sue tendenze represse di carattere aggressivo e vendicativo. Sono certa che sarebbe stata capace di compiere tale lavoro anche da sola, benché, forse, la cosa le avrebbe preso un tempo maggiore. L'analisi delle tendenze aggressive represse, contribuì a sua volta a comprendere meglio il problema della dipendenza. Inoltre, aumentando in Clare l'intensità del suo potere di autoaffermazione, rimosse ogni pericolo che fosse potuto ancora sussistere che ella potesse ricadere in un'altra relazione di dipendenza morbosa; però, l'influenza esercitata su di lei dal suo bisogno di immedesimarsi nel compagno, era stata definitivamente infranta dal lavoro analitico che aveva svolto da sola.

Capitolo IX

SPIRITO E REGOLE DI UNA AUTOANALISI SISTEMATICA

Dato che abbiamo già discusso il lavoro psicoanalitico da diversi punti di vista ed abbiamo illustrato con un diffuso esempio il procedimento generale adottato nell'autoanalisi, è appena necessario — non volendo ripeterci troppo — discutere sistematicamente la tecnica dell'autoanalisi. Le osservazioni seguenti serviranno perciò solo a sottolineare alcune considerazioni, molte delle quali già state menzionate in altri contesti, che meritano speciale attenzione quando si lavora da soli.

Come abbiamo veduto, il procedimento delle libere associazioni, della sincera ed aperta autoespressione, è punto di partenza e base ininterrotta di tutto il lavoro psicoanalitico — tanto nella autoanalisi, quanto nell'analisi professionale — ma non è affatto facile ad essere compiuto. Si potrebbe essere indotti a credere che tale procedimento riesca più facile allorché si lavora da solo, perché allora non ci si trova di fronte a nessuno che possa apparentemente fraintenderci, criticarci, intromettersi, o contradirci; inoltre, non è così umiliante esprimere solo a se stesso certe cose di cui si possa vergognare. Ciò è vero, almeno fino ad un certo punto, benché sia anche vero che un estraneo, col semplice fatto di starci ad ascoltare, giova a stimolarci ed incoraggiarci. Però, non vi può essere dubbio possibile che, sia che si lavori da solo, sia che lo si faccia in cooperazione con l'analista, i maggiori ostacoli ad una libera espressione dei nostri pensieri provengono sempre dal profondo di noi stessi. Si è sempre talmente ansiosi di ignorare certi fattori e di mantenere immutata una data immagine di noi stessi che, soli o non soli, non si può sperare di raggiungere che molto approssimativamente delle libere associazioni ideali. Tenendo conto di queste difficoltà, la persona che lavora da sola dovrebbe ricordare a se stessa, di tanto in tanto, che l'ignorare o l'alterare qualche pensiero o sentimento che affiori, significa agire contro i propri reali interessi. Dovrebbe pure tener presente, che la responsabilità delle sue azioni grava tutta sulle sue spalle: nessuno,

all'infuori di lei stessa, potrà indagare sull'anello mancante o su qualche eventuale lacuna.

Tale coscienziosità è specialmente importante per ciò che riguarda l'espressione di sentimenti. A tale proposito, ecco due precetti che tutti dovrebbero ricordare. Il primo, è che la persona dovrebbe tentare di esprimere ciò che veramente sente e non quello che suppone di dover sentire, riferendosi alla tradizione od ai modelli ai quali si ispira. Essa dovrebbe almeno rendersi conto che esiste un abisso significativo tra dei sentimenti genuini e dei sentimenti artificialmente adottati; dovrebbe anche chiedersi a volte — non mentre cerca le associazioni, ma dopo — cosa essa senta realmente sull'argomento in esame. L'altra regola, è che la persona, nei limiti del possibile, dovrebbe dare libero corso ai suoi sentimenti. Anche questo è più facilmente detto che fatto. Può sembrare ridicolo sentirsi profondamente offeso per un insulto apparentemente banale, può spiacevolmente sorprendere constatare che non si ha fiducia di qualche nostro intimo o che magari lo si odia. La persona potrà anche volere ammettere in sé un leggero senso di irritazione, ma si spaventerà se si deve confessare di essere in preda a quell'ira che realmente sente. Si dovrebbe ricordare, tuttavia, che, per quello che riguarda le conseguenze esterne, nessuna situazione è tanto poco pericolosa quanto l'analisi dell'espressione di veri sentimenti. Nell'analisi, è solo la conseguenza interna che conta, e questa è il riconoscimento del sentimento in tutta la sua intensità. Ciò ha la sua importanza, perché, anche in fatto di psicologia, non ci è possibile impiccare un individuo se prima non lo si è acciuffato.

Naturalmente, nessuno può fare apparire efficacemente dei sentimenti che siano stati repressi; tutto quello che gli sarà dato di fare, sarà di controllare quelli che gli siano a tiro. Con tutta la buona volontà del mondo, Clare, agli inizi della sua analisi, non avrebbe potuto sentire od esprimere maggior risentimento contro Peter di quanto non abbia fatto; però, man mano che progrediva nella sua analisi, ella si fece gradualmente più capace di apprezzare l'esistente intensità dei suoi sentimenti; da un certo punto di vista, l'intero sviluppo da lei compiuto può venire descritto come una crescente libertà di sentire ciò che realmente sentiva.

Ancora una parola sopra la tecnica della libera associazione: mentre si cercano le associazioni, è essenziale astenersi da ogni ragionamento. Certo, anche il ragionamento ha il suo posto nell'analisi e si hanno ampie opportunità di valersene — ma dopo. Invece, come ci siamo già sforzati di dimostrarlo, la vera essenza della libera associazione è la spontaneità; ne segue che, la persona che vi si cimenta, non dovrebbe mai tentare di giungere ad una soluzione attra-

verso dei calcoli. Per esempio, supponete di sentirvi così stanco e spossato da desiderare di potere ficcarvi a letto e darvi per malato. In queste condizioni, guardate incidentalmente dalla finestra della vostra camera al secondo piano e vi scoprite a pensare amaramente che, se precipitaste di sotto, vi rompereste almeno un braccio. Il pensiero vi sbigottisce. Non supponevate di essere disperato, tanto disperato da desiderare di morire. Poi, sentite che qualcuno ha messo in azione la radio, al piano di sopra e, leggermente irritato, pensate che tirereste volentieri il collo a quel disturbatore. Ripensando a tutto ciò, concluderete giustamente che ira e disperazione si debbono celare in voi dietro quel sentimento di stanchezza morbosa. E fino a questo punto avrete fatto del buon lavoro e già vi sentite meglio perché, se vi sentite furibondo, dovrete ben finire col trovare le ragioni di ciò. Ma ecco che comincia da parte vostra una affannosa ricerca di quello che possa avervi reso furibondo, un minuzioso ricordare di tutti gli incidenti occorsivi prima che vi sentiste così spossato. È anche possibile che vi imbattiate nella esatta causa, ma è più probabile che tutto il vostro coscienzioso lavorìo di scavo non vi porti a nulla — e che la vera fonte del vostro sentimento vi *venga in mente* mezz'ora od un'ora più tardi, dopo che, scoraggiato dall'inutilità dei vostri tentativi, abbiate abbandonato ogni ulteriore ricerca cosciente.

Altrettanto controproducente quanto questi tentativi di voler trovare per forza una soluzione, sarebbe il procedimento di una persona che, pur lasciando spaziare liberamente la propria mente, tentasse di giungere al significato delle sue associazioni nel medesimo modo che se dovesse sommare due più due. Qualunque sia la ragione che la spinga a ciò, sia essa l'impazienza, od il bisogno di distinguersi, oppure il timore di dare via libera a pensieri o sentimenti non controllati, una simile intrusione della ragione avrà come conseguenza il turbamento di quel rilassamento della mente, indispensabile alle libere associazioni. È vero che il significato di una associazione le potrà balenare spontaneamente e le serie di associazioni di Clare, terminate col testo di quella canzone religiosa, ne sono un buon esempio: nel suo caso, le associazioni mostrarono un grado crescente di lucidità, benché non fosse stato fatto nessuno sforzo cosciente per comprenderle. In altre parole, i due processi — autoespressione e comprensione — possono a volte coincidere; ma, per quanto riguarda gli sforzi coscienti, essi dovrebbero venir tenuti nettamente separati.

Ora che abbiamo fatto una netta distinzione tra libera associazione e comprensione, quando mai ci si deve fermare con le libere associazioni e si deve cominciare a tentare di comprendere? Qui, per fortuna, non esistono regole di sorta. Finché i pensieri affluiscono liberamente, non vi sarebbe senso comune ad arrestarli artificialmente.

Prima o poi, verranno fermati da qualcosa più forte di loro. Così, può darsi che la persona arrivi ad un punto tale da darle la curiosità di sapere cosa tutto ciò significhi. Oppure, potrà subitamente far vibrare una corda emotiva che prometta di gettar luce su qualcosa che la turbi profondamente. O, semplicemente, potrà non esser più capace di pensieri, cosa che potrebbe rivelare la presenza di una resistenza, ma anche indicare che per il momento il soggetto è esaurito. Od anche, la persona potrà non disporre che di un tempo limitato e desiderare, prima di smettere il lavoro analitico, di tentare di interpretare da sé i suoi appunti.

Per quanto riguarda la comprensione delle associazioni, il numero dei temi e delle combinazioni di temi che esse possono presentare è talmente infinito, che non è possibile stabilire regole fisse riguardanti il significato degli elementi individuali nei contesti individuali. Alcuni principi fondamentali sono stati discussi nel capitolo che tratta del ruolo dell'analista nel procedimento psicoanalitico, ma necessità vuole che molto sia lasciato all'intelligenza, alla prontezza ed alla capacità di concentrazione personali; perciò, mi limiterò semplicemente ad approfondire quanto è stato già detto, aggiungendovi poche osservazioni sullo spirito che deve animare le interpretazioni.

Allorché una persona interrompe le libere associazioni e comincia a rivedere gli appunti presi onde comprenderli, il suo metodo di lavoro muterà completamente. Piuttosto che rimanere affatto passiva e preparata a ricevere tutto quello che emerga, la persona dovrà mostrarsi attivamente pronta all'azione. Ecco giunto il momento in cui entra in ballo la ragione; ma preferirei dirlo in forma negativa: a questo punto, non si deve più escludere il ragionamento. Però, anche ora, non è detto che ci si deve servire solo ed esclusivamente di esso. Non è facile descrivere con una certa accuratezza l'attitudine da adottare allorché si tenta di afferrare il significato di una serie di associazioni. Ad ogni modo, il procedimento non dovrebbe degenerare in una semplice elucubrazione intellettuale; se si desiderasse arrivare a ciò, meglio varrebbe allora giuocare agli scacchi, predire il corso degli avvenimenti politici internazionali, o magari fare le parole incrociate. Un tentativo di calcolare interpretazioni ben rifinite, nelle quali si sia tenuto conto del significato di ogni particolare, potrà soddisfare la vanità di una persona provando la superiorità del suo cervello, ma difficilmente la condurrà più vicina ad una reale comprensione di se stessa. Un tentativo simile comporterebbe anche un certo pericolo, poiché potrebbe ostacolare ogni progresso, originando nella persona un fallace sentimento di sapere tutto sull'argomento, mentre, in realtà, essa si è limitata a catalogare i vari punti, senza lasciarsi colpire da nulla.

Sarebbe meglio, allora, farsi trascinare all'eccesso opposto, accontentandosi di una visione puramente emotiva. Neanche questo metodo rappresenta l'ideale, qualora non venga ulteriormente elaborato, perché permette che vengano perduti di vista molti significativi indizi, non completamente chiari. Tuttavia, come abbiamo notato nell'autoanalisi di Clare, una visione del genere potrà giovare a mettere in movimento qualche cosa. All'inizio del suo lavoro, infatti, Clare esperimentò un intenso sentimento di smarrimento, in connessione col sogno della città straniera; dicemmo allora che, per quanto fosse impossibile provare se tale esperienza emotiva avesse avuto un qualche effetto sull'ulteriore svolgimento dell'analisi, pure, attraverso la sua natura perturbatrice, poteva aver rilassato il rigido *tabù* che Clare provava, ogni volta che si trattasse di toccare qualcuno dei complessi vincoli che la legavano a Peter. Altro esempio di ciò, si è presentato durante la battaglia finale da lei sostenuta contro il suo sentimento di dipendenza morbosa, allorché disdegnava di prendere la propria vita nelle sue mani; allora, ella non aveva avuto la comprensione intellettuale del significato di tale introspezione emotiva, eppure essa l'aveva aiutata ad uscire da quel suo stato di letargica impotenza.

La persona che lavora da sola, invece di preoccuparsi di produrre un capolavoro scientifico, dovrebbe far sì che fosse il proprio interesse ad ispirare l'interpretazione. Dovrebbe semplicemente ricercare ciò che attira la sua attenzione, risveglia la sua curiosità, fa vibrare qualche corda emotiva dentro di lei. Se è abbastanza arrendevole da lasciarsi guidare dal proprio spontaneo interesse, potrà esser certa, e con ragione, che ciò la indurrà a scegliere intuitivamente quei soggetti che, a quel dato momento, sono più accessibili alla sua comprensione, o che maggiormente riguardano il problema al quale sta lavorando.

Ritengo che questo mio parere susciterà alcuni dubbi. Non mi faccio forse partigiana di una eccessiva tolleranza? L'interesse della persona, non la spingerà a scegliere dei soggetti che le sono familiari? E questo modo di fare, non significherebbe soggiacere alle proprie resistenze? Mi riservo di discutere del modo come trattare le resistenze in uno speciale capitolo, perciò aggiungerò qui poche parole. È vero che, lasciandosi guidare dal proprio interesse, si prende la via della minor resistenza; ma *minore* resistenza non è affatto la medesima cosa che *nessuna* resistenza. Il principio significa essenzialmente la ricerca di quei soggetti che, a quel dato momento, sono meno repressi, ed è appunto tale principio che l'analista applica, quando riflette sulle varie interpretazioni. Come abbiamo già sottolineato, egli sceglierà quei fattori la cui interpretazione, a suo giudizio, possa venire afferrata in pieno dal paziente, in quel momento, ed eviterà di affrontare

problemi che siano ancora troppo profondamente repressi.

Tutta l'autoanalisi di Clare illustra la validità di questo modo di procedere. Con apparente leggerezza, ella non si curò mai di imbarcarsi in qualsiasi problema che non trovasse rispondenza in lei, anche se se lo fosse trovato davanti agli occhi. Pur non avendo la minima nozione del principio per il quale è il nostro interesse che ci deve servire di guida, ella lo applicò lungo tutto il lavoro con felice intuito e se ne trovò bene. Tra tanti esempi ne citeremo uno. Nella serie di associazioni terminanti con la prima apparizione della fantasticheria sul personaggio importante, Clare riconobbe semplicemente il ruolo che il suo bisogno di protezione giuocava nelle sue relazioni umane, scartando del tutto i suggerimenti riguardanti quanto altro ella si attendeva dagli uomini, benché apparissero chiari e prominenti in tutto il contesto della fantasticheria. Tale scelta intuitiva, le fornì il miglior indirizzo di lavoro possibile, permettendole di muoversi solo su territorio a lei familiare. La scoperta che il suo bisogno di protezione era parte integrale del suo « amore », le venne a rivelare un fattore fino allora sconosciuto; inoltre, come ricorderete, tale scoperta costituì il primo colpo inferto alla sua accarezzata illusione di « amore », passo questo di per se stesso penoso ed incisivo. Se avesse affrontato contemporaneamente anche l'aggravante problema della sua attitudine a sfruttare gli uomini, la cosa le sarebbe certamente riuscita troppo ardua, a meno che non lo avesse fatto solo superficialmente. E questo ci porta ad un ultimo punto: non è possibile assimilare più di una sola introspezione importante alla volta. Se si tentasse di farlo, ciò si risolverebbe solo in un danno per l'una o l'altra o tutte e due le introspezioni. Qualsiasi ben fondata introspezione, richiede tempo e concentrazione totale, se si vuole che venga « assimilata » e prenda radici.

La comprensione di una serie di associazioni, esige una certa arrendevolezza, non solo nella direzione del lavoro, come già detto, ma anche nel metodo di approccio. In altre parole, nella scelta dei problemi, occorre lasciarsi guidare tanto da interessi emotivi spontanei, quanto dall'intelligenza; ed anche nello studio dei problemi che vanno sorgendo, si deve saper passare con facilità da un ponderato ragionamento ad una intuizione nell'afferrare le connessioni. Quest'ultimo requisito, potrebbe venir paragonato all'attitudine richiesta per lo studio di un quadro: noi pensiamo allora alla tecnica della fattura, alle combinazioni di colori, al metodo della pennellata, e simili, ma prendiamo in considerazione anche le reazioni emotive che il dipinto suscita in noi. Ciò corrisponde pure all'attitudine adottata dall'analista nei riguardi delle associazioni del paziente. Così, ascoltando un paziente, a me avviene talvolta di pensare intensamente ai possi-

bili significati e, in qualche caso, arrivo a farmi un'opinione col semplice lasciar influenzare le mie facoltà intuitive dalle parole del paziente. Tuttavia, la verifica di ogni scoperta, quale che sia il modo con cui vi si è giunti, esige sempre piena vigilanza intellettuale.

Naturalmente, una persona può trovare che nulla susciti un suo particolare interesse in una data serie di associazioni, scorgendovi questa o quella possibilità, ma nulla che valga ad illuminarla. Oppure, al contrario, può scoprire che anche altri elementi le appaiono degni di nota, mentre sta approfondendo una certa connessione. In ambo i casi, sarà bene a mettere per iscritto le questioni lasciate in sospeso; può darsi che in un secondo tempo, riesaminando gli appunti presi, quelle mere possibilità teoriche vengano a significare per lei qualcosa di più, oppure che le questioni accantonate possano essere riesaminate più dettagliatamente.

Ci rimane ancora da accennare ad un ultimo trabocchetto: non accettate mai nulla più di quanto realmente crediate. Tale pericolo è maggiore nell'analisi regolare, specie quando il paziente è persona che obbedisca ad asserzioni autoritarie. Però, potrà verificarsi anche nel caso di persona che faccia affidamento solo sulle proprie risorse; così, per esempio, questa si potrà sentire obbligata ad accettare qualunque « brutta » cosa concernente se stessa emerga, ed a sospettare una resistenza se appena esiti a farlo; tuttavia, seguirà una via molto più sicura, se considererà la sua interpretazione come puramente sperimentale, invece di volersi convincere a giudicarla definitiva. Essenza dell'analisi è la veridicità, e tale assioma dovrebbe venire esteso anche all'accettazione o non accettazione delle interpretazioni.

Non si può mai escludere il pericolo di giungere ad una interpretazione che ci conduca fuori strada o non ci serva a nulla, ma non è il caso di lasciarsi sgomentare da tale prospettiva. Se uno non molla e continua il lavoro con lo spirito necessario, prima o poi una via più proficua non mancherà di schiuderglisi davanti, oppure finirà col rendersi conto di avanzare lungo un vicolo cieco e probabilmente saprà giovarsi dell'esperienza fatta. Clare, per esempio, prima di imbarcarsi nell'analisi della sua dipendenza, aveva speso un paio di mesi nel tentare di scavar fuori una sedicente necessità ad avere libertà di azione. Desumendolo dai dati emersi in seguito, ci è dato capire come mai ella sia stata spinta in quella direzione. Tuttavia, mi confessò che, durante quei tentativi, non aveva mai provato un sentimento di convincimento che potesse lontanamente paragonarsi a quelli esperimentati più tardi, durante il periodo riferito. Così, la ragione ultima per cui aveva preso quel primitivo indirizzo, era che Peter le rinfacciava spesso di mostrarsi troppo autoritaria. Ciò vale ad illustrare i due punti ai quali abbiamo accennato più sopra: l'importanza di se-

guire sempre i propri interessi; e l'importanza di non accettare nulla di cui non si sia fermamente convinti. Però, anche se queste precedenti ricerche di Clare si risolvettero in una perdita di tempo, non le causarono danno alcuno e non le impedirono di esplicare in seguito un lavoro altamente costruttivo.

Il carattere costruttivo del lavoro svolto da Clare, non era dovuto soltanto alla correttezza essenziale delle sue interpretazioni, ma anche al fatto che la sua autoanalisi si giovò in quel periodo di un notevole grado di continuità. Senza che ella intendesse concentrarsi su un solo problema — per molto tempo infatti non si rese conto nemmeno della sua esistenza — ogni forma di attività da lei esplicata si risolvette in un contributo al problema della sua dipendenza. Questo deciso seppure inconscio concentrarsi su un singolo problema, che la condusse ad avvicinarglisi senza soste da sempre nuovi punti di vista, è desiderabile, ma viene raramente raggiunto in un grado simile. Nel caso di Clare, possiamo spiegarlo col fatto che, in quel momento, ella stesse vivendo sotto una pressione morale formidabile (— e quanto fosse formidabile lo comprese completamente solo più tardi —), e perciò fosse inconsciamente indotta ad impiegare tutte le sue energie a risolvere i problemi che contribuivano a tale pressione. Una situazione coatta simile non può venir creata artificialmente; ma quanto più il nostro interesse sarà assorbito da un problema, tanto più ci si potrà avvicinare ad una concentrazione del genere.

L'autoanalisi compiuta da Clare illustra assai bene i tre passi discussi nel capitolo terzo: riconoscimento di una tendenza nevrotica; comprensione di quanto essa implica; scoperta delle relazioni reciproche con altre tendenze nevrotiche. Nell'analisi di Clare, come avviene spesso, i passi si sono in certo qual modo accavallati: ella riconobbe infatti parecchie delle complicazioni, prima ancora di scoprire alla fine l'esistenza della tendenza stessa. E nemmeno si è decisamente sforzata di compiere passi ben definiti nella sua analisi: non si è liberamente proposta di scoprire una tendenza nevrotica, né ha esaminato deliberatamente le connessioni esistenti tra la sua dipendenza e la sua modestia coatta. Il riconoscimento della tendenza venne da solo e, parimenti, le connessioni tra le due tendenze divennero quasi automaticamente sempre maggiormente visibili, man mano che il lavoro analitico andava procedendo oltre. In altre parole, Clare non selezionò i propri problemi — almeno, non completamente — ma i problemi stessi vennero a lei, facendo mostra di una continuità organica man mano che si andavano svolgendo.

Nell'analisi di Clare, si ebbe una continuità anche di un altro genere, anche più importante e più possibile da imitare: mai, in nes-

sun periodo, si ebbe una introspezione che rimanesse isolata o non connessa con le altre. Ciò che noi vediamo svilupparsi, non è un semplice accumularsi di introspezioni, ma un modello strutturale. Anche se ogni introspezione individuale che una persona raggiunga in una analisi è corretta, essa non verrà a giovarsi di nessuno dei grandi benefici che potrebbe apportarle il suo lavoro, se le introspezioni rimarranno sparpagliate.

In tal modo Clare, dopo aver riconosciuto che si lasciava andare alla disperazione perché era intimamente convinta di poter esigere, in tal modo, che le si prestasse aiuto, avrebbe potuto limitarsi a fare risalire alla propria infanzia l'origine di quel tratto e considerarlo una credenza infantile. Ciò avrebbe servito forse a darle sollievo, perché nessuno, in realtà, ama di sentirsi infelice senza una ragione plausibile, e la prossima volta che si fosse sorpresa a lasciarsi abbattere in quel modo, avrebbe potuto convincersi a tagliar corto. Nel migliore dei casi, questa interpretazione della sua introspezione l'avrebbe aiutata, con l'andar del tempo, a diminuire grosso modo l'intensità di quegli accessi di esagerata infelicità. E questi accessi non erano nemmeno la più importante espressione di quel tratto. Oppure, ella avrebbe potuto non andare al di là del prossimo passo, di connettere cioè la sua scoperta con la sua attuale mancanza di autoasserzione e di riconoscere che la sua fede in un aiuto miracoloso non era che il fallace surrogato di un'attitudine energica nell'affrontare le difficoltà della vita. Tale artificio, per quanto non adeguato, l'avrebbe aiutata molto meglio, perché le avrebbe offerto un nuovo incentivo ad abbandonare interamente quell'attitudine di impotenza che si celava dietro tale fede nel miracoloso. Però, se non avesse collegato questa attesa di un aiuto miracoloso con la sua dipendenza morbosa, e considerato l'una come parte integrale dell'altra, non avrebbe potuto sbarazzarsi del tutto di quella fede illusoria, perché, inconsciamente, avrebbe potuto sempre eccepire la riserva mentale che, se le fosse riuscito di trovare il vero duraturo « amore », l'aiuto non le sarebbe mancato mai. Fu solo perché Clare si avvide di questa connessione e perché riconobbe la fallacia di una simile attesa ed il prezzo tormentoso al quale l'avrebbe dovuta pagare, che l'introspezione sortì quel suo effetto radicalmente liberatorio.

Così, non è affatto una questione di semplice interesse teorico per una persona, il riconoscere in qual modo un tratto della personalità sia radicato nella sua struttura, con molteplici radici e molteplici effetti; la cosa ha pure grande importanza terapeutica. Questa esigenza potrebbe venire espressa in termini di dinamica: occorre conoscere la dinamica di un tratto della personalità, prima di poterlo mutare. Ma questa parola è come una moneta, divenuta alquanto

logora ed assottigliata per il lungo uso. Inoltre, essa suggerisce normalmente l'idea di forze motrici sicché, il parlare di dinamica, potrebbe venire interpretato nel senso che si debbano semplicemente ricercare queste forze, sia che la loro azione motrice risalga ai tempi dell'infanzia, sia che operi nel presente; in questo caso, la nozione di dinamica ci indurrebbe in errore, poiché l'influenza che un tratto esercita sull'intera personalità è altrettanto importante quanto i fattori che ne determinano l'esistenza.

Non è certo solo in materia psicologica, che questa comprensione delle relazioni reciproche strutturali è essenziale. Le considerazioni sulle quali ho insistito si applicano con egual peso, per esempio, a questioni di malattia organica. Nessun medico che sia degno di tale qualifica considererà un disturbo del cuore come un fenomeno isolato; egli ricercherà anche il modo in cui il cuore è influenzato da altri organi, quali ad esempio i polmoni ed i reni; e dovrà sapere anche in quale maniera le condizioni del cuore agiscano a loro volta sugli altri sistemi del nostro corpo, come influenzino, ad esempio, la circolazione del sangue o l'azione del fegato; la conoscenza di tali influenze reciproche lo aiuterà nel diagnosticare l'intensità e la natura del disturbo.

Ma se nel lavoro analitico è talmente essenziale di non perdersi in dettagli sconnessi, come si potrà raggiungere dunque una desiderabile continuità? Teoricamente, la risposta è implicita nei paragrafi precedenti. Se una persona ha fatto una osservazione adatta od è giunta ad una introspezione di se stessa, dovrebbe esaminare in qual modo la peculiarità scoperta si manifesti nelle varie sfere, quali conseguenze abbia ed a mezzo di quali fattori della propria personalità possa venire spiegata. Tuttavia, siccome tutto ciò potrebbe apparire come una esposizione alquanto astratta, cercherò di illustrarlo con un esempio concreto. Occorre tener presente, però, che qualsiasi breve esempio dà necessariamente l'impressione di una nettezza e di una semplicità quali non esistono nella vita reale. Inoltre, un esempio simile, inteso a mostrare la varietà dei fattori che debbono essere riconosciuti, non può indicare le esperienze emotive della persona che si sta autoanalizzando e perciò non ci può dare che una rappresentazione parziale ed ultrarazionale.

Avendo dunque ben presenti tali riserve, immaginiamo il caso di una persona la quale abbia notato come, in date situazioni, essa, pur desiderando di partecipare alle discussioni, si senta la lingua legata per il timore di possibili critiche. Se questa persona permette che tale osservazione prenda radici in lei stessa, comincerà con lo stupirsi per la paura che ciò provoca, dato che è sproporzionata ad ogni reale pericolo. Si sbigottirà, perché tale paura è talmente grande

da impedirle, non solo di esprimere i propri pensieri, ma perfino di avere delle idee chiare. Si chiederà con stupore se la paura sia maggiore della sua ambizione e se sia maggiore anche di ogni considerazione di convenienza, la quale, per la difesa della sua carriera, renderebbe desiderabile che ella producesse una buona impressione.

Acquisito così un interesse al suo problema, questo individuo cercherà di scoprire se difficoltà simili si manifestino anche in altre zone della sua vita, e, se tale è il caso, quali forme assumano. Esaminerà così le proprie relazioni con le donne. Si sente tanto timido nei loro riguardi perché teme che esse gli possano trovare dei difetti? E che dire della sua vita sessuale? Non è rimasto una volta impotente per un bel pezzo, perché non riusciva a superare l'impressione di uno scacco del genere occorsogli? E quella sua riluttanza a partecipare a feste? E quando si reca a fare delle compere? Non gli è accaduto di comprare un whisky di marca molto cara, perché il venditore non pensasse che egli cercava solo di fare acquisti economici? Non lasciava forse mance troppo generose, per timore di farsi guardar dietro dal cameriere? Inoltre, fino a qual punto esatto si sentiva vulnerabile di fronte a delle critiche? Bastava solo alludere a qualche sua difficoltà, oppure bisognava proprio che si sentisse ferito da qualche osservazione? Si sentiva ferito solo quando la moglie criticava apertamente le sue cravatte, o si sentiva a disagio allorché si limitava ad elogiare il buon gusto con cui Jimmy sapeva assortire il colore della cravatta e dei calzini?

Considerazioni del genere gli daranno l'impressione della estensione e della intensità delle sue difficoltà e delle loro varie manifestazioni. Desidererà sapere allora in qual modo ciò agisca sulla propria vita. Sa già che ciò lo inibisce in varie zone. Gli è vietata ogni affermazione di se stesso; si mostra troppo sottomesso a quanto gli altri si attendono da lui e perciò non può mai essere veramente se stesso, ma deve limitarsi ad interpretare automaticamente una certa parte nella vita quotidiana. Tutto ciò lo rende ostile ed irritato verso gli altri, dato che ha l'impressione che essi gli si vogliano imporre, ma contribuisce anche in lui ad abbassare la stima di se stesso.

Infine, egli ricerca i fattori responsabili delle sue difficoltà. Cosa lo ha reso tanto pauroso delle critiche? Può ricordare che i genitori lo hanno allevato molto rigidamente e gli tornano alla mente mille incidenti nei quali è stato rimproverato o gli si è fatta capire la sua incapacità. Ma dovrà riflettere anche su tutti i punti deboli della sua personalità presente, che, nella loro totalità, lo rendono dipendente dagli altri e perciò lo inducono a considerare di impellente importanza la loro opinione sul suo conto. Se egli riuscirà a trovare le risposte a tutte queste domande, il suo riconoscimento di avere paura

delle critiche non rimarrà più una introspezione isolata, ma gli permetterà invece di vedere le relazioni di tale tratto con l'intera struttura della sua personalità.

Mi si potrà domandare se io, con questo esempio, intendo dire che una persona, la quale abbia scoperto in sé un fattore nuovo, debba deliberatamente frugare nelle sue esperienze passate e nei suoi sentimenti, nei vari modi sopra indicati. Certamente no, perché un procedimento simile comporterebbe lo stesso pericolo di quella preminenza puramente intellettuale di cui abbiamo discusso prima. Tuttavia quella persona dovrebbe concedersi un periodo di contemplazione. Essa dovrebbe meditare sulla sua scoperta, nello stesso modo col quale un archeologo che abbia dissotterrato una statua antica malamente mutilata, contempla il suo tesoro da tutti gli angoli visivi finché non giunga a ricostruire nella propria mente le fattezze originali. Ogni fattore nuovo che venga riconosciuto da una persona, è come un riflettore puntato in direzione di certe zone della sua vita, che venga ad illuminare dei punti rimasti fino allora nelle tenebre. La persona è quasi tenuta a scorgerli, se appena si interessi sul serio al riconoscimento di se stessa. Sono questi dei punti per i quali la guida di un esperto analista riuscirebbe specialmente utile. In quei momenti, un analista aiuterebbe energicamente il paziente a vedere il significato della scoperta, ponendo questa o quella questione che essa comporti e collegandola con le scoperte precedenti. Allorché non ci è dato avvalerci di tale aiuto esterno, la miglior cosa da fare è astenersi dal procedere oltre con l'analisi, ricordarsi che una nuova introspezione significa la conquista di un nuovo territorio e cercare di approfittare di tale conquista col consolidarne i vantaggi. In ognuno degli esempi citati nel capitolo che tratta dell'autoanalisi occasionale, ho riferito delle questioni che avrebbero potuto essere suggerite dalle introspezioni ottenute. Possiamo star certi che le persone interessate in quegli esempi non rimasero colpite da quelle questioni, unicamente perché il loro interesse si era spento non appena esse erano riuscite a rimuovere le loro difficoltà immediate.

Se si domandasse a Clare come ha fatto a conservare una così notevole continuità nella sua autoanalisi, ella ci darebbe probabilmente la medesima risposta di quella del buon cuoco al quale venga richiesta una ricetta, il quale se la cava dicendo che si regola a seconda di quanto sente. Ma se tale risposta può ritenersi delusiva e non soddisfacente trattandosi di una frittata, non lo è altrettanto nel caso dell'analisi. Nessuno può farsi cedere i sentimenti di Clare, ma ognuno possiede sentimenti propri sui quali poter fare affidamento. E questo ci riporta a quanto abbiamo detto più sopra, allorché abbiamo discusso della interpretazione delle associazioni: è utile avere qualche co-

noscenza di ciò che si cerca, ma tale ricerca deve venire diretta dal proprio interesse e dalla propria iniziativa. Si dovrebbe ammettere il fatto che noi siamo solo delle creature viventi mosse dai loro bisogni e dai loro interessi e non insistere nell'illusione che la nostra mente operi con la perfezione di una macchina ben oliata. In questo procedimento, come in tanti altri, la perfezione nel comprendere questo o quel fattore implicato conta assai più del saperli sviscerare tutti; quelli che ci saranno sfuggiti in quel primo momento, emergeranno nuovamente prima o poi, quando saremo pronti alla loro comprensione.

La continuità del lavoro potrà essere disturbata anche da cause che esulano dal controllo della persona. Questa deve attendersi delle interruzioni, poiché non vive in un ambiente dove sia stato fatto il vuoto assoluto sperimentale. Una quantità di esperienze giornaliere verrà a turbare la pace del suo pensiero ed alcune di esse forse susciteranno responsi emotivi che richiedano una immediata chiarificazione. Supponete, per esempio, che Clare avesse perso il suo posto mentre lavorava al problema della sua dipendenza, oppure le fosse stata offerta una nuova posizione che richiedesse da parte sua un maggior lavoro direttivo e maggiori iniziative; in ambo i casi, problemi diversi da quello della sua dipendenza sarebbero balzati in primo piano. Tutto quello che uno può fare, in circostanze simili, è di mettersi al passo con tali interruzioni per cavarsela il meglio che può coi nuovi problemi che si presentano. Allo stesso modo, tuttavia, potrà fare nuove esperienze che invece lo aiutino a risolvere il problema al quale stava già lavorando. Così, il fatto che Peter abbia troncato la sua relazione amorosa con Clare, stimolò certo quest'ultima ad un ulteriore lavoro analitico intorno al suo problema.

In complesso, non c'è da preoccuparsi troppo per le eventuali interferenze esterne. Nelle esperienze fatte coi miei pazienti, ho trovato che anche gli avvenimenti decisivi esterni vengono a deviare solo per breve tempo il corso di una analisi. Abbastanza presto, e spesso senza saperlo, il paziente torna al problema al quale stava lavorando, riprendendolo a volte al punto esatto in cui l'aveva abbandonato. Non vi è bisogno di ricorrere a spiegazioni misteriose per chiarire tale fatto, come sarebbe il sostenere che quel problema colpisce maggiormente il paziente di quanto non lo facciano gli avvenimenti del mondo esterno. È più probabile che, siccome la maggior parte delle esperienze provocano un certo numero di responsi emotivi, quella che si viene a trovare più vicina al problema che veniva trattato colpisca più profondamente il paziente e lo induca a riprendere quel filo conduttore che stava per abbandonare.

Il fatto che queste osservazioni abbiano sottolineato dei fattori

soggettivi piuttosto che presentare delle direttive precise, potrebbe rinforzare la critica mossa all'analisi, accusata di essere un procedimento artistico piuttosto che scientifico. Una discussione su tale argomento ci condurrebbe troppo lontano, perché implicherebbe una chiarificazione filosofica di termini. Quello che conta, qui, è una considerazione pratica. Se si chiamasse l'analisi una attività artistica, molta gente potrebbe erroneamente ritenere che occorrano doti speciali per potervisi dedicare. Naturalmente, le qualità richieste nell'analisi sono differenti. Così come alcune persone sono specialmente dotate per la meccanica od hanno una visione notevolmente chiara della politica, altre invece hanno un fiuto particolare per il pensiero psicologico. Tuttavia, ciò che realmente conta, non è il possesso di qualità artistiche, ma bensì un fattore strettamente definibile — cioè l'interesse o l'incentivo individuale. Anche questo è un fattore soggettivo, ma non è forse esso quello decisivo, almeno per la maggior parte delle cose che noi facciamo? Quello che conta, è lo spirito che anima l'azione e non le regole.

Capitolo X

TRATTAMENTO DELLE RESISTENZE

L'analisi mette in moto od accentua entro il nostro Io, un giuoco di forze tra due gruppi di fattori con interessi contrastanti. Un gruppo ha interesse a mantenere immutate le illusioni ed il senso di sicurezza concessi dalla struttura nevrotica; l'altro gruppo, invece, è interessato ad ottenere un certo grado di libertà e di forza mediante il rovesciamento della struttura nevrotica. È per tale ragione che l'analisi, come è stato già fortemente sottolineato, non è principalmente un procedimento di ricerca intellettuale isolata. L'intelligenza è una opportunista, che si pone al servizio di qualsiasi interesse che abbia il maggior peso in quel dato momento. Le forze che si oppongono alla liberazione e lottano per mantenere lo *status quo,* vengono sfidate da qualsiasi introspezione che sia capace di mettere in pericolo la struttura nevrotica; perciò, una volta sfidate, si sforzano di bloccare ogni progresso in un modo o nell'altro. Nei confronti del lavoro analitico, queste forze appaiono quali « resistenze », termine questo assai appropriato, che venne usato per la prima volta da Freud a denotare ogni cosa che venga ad ostacolare dal di dentro il lavoro analitico.

Una resistenza non è provocata affatto solo dalla situazione analitica. A meno di vivere in condizioni particolarmente eccezionali, la vita di per se stessa rappresenta per la struttura nevrotica una sfida almeno altrettanto grande di quanto non lo sia l'analista. Accade sovente, che molte di quelle cose che una persona si attende segretamente dalla vita, rimangano insoddisfatte a causa del loro carattere rigido ed imperioso. Gli altri non condividono le illusioni che essa si fa su se stessa e la offendono mettendo in dubbio tali sue presunte doti o non facendovi attenzione. Attacchi contro le sue elaborate ma precarie misure di sicurezza sono pure inevitabili. Queste sfide all'individuo, possono avere su di lui un'influenza costruttiva, ma può anche darsi che egli reagisca ad esse — come avviene nell'analisi — dapprima con l'ansia e la collera, e con prevalenza dell'una o dell'altra, e poi con un rinforzarsi delle proprie tendenze nevrotiche. A seconda

dei casi, diventerà più chiuso in se stesso o maggiormente dipendente.

La relazione con l'analista, provoca in parte i medesimi sentimenti e responsi emotivi delle relazioni con gli altri; però, dato che l'analisi costituisce un esplicito attacco alla struttura nevrotica, la sfida da essa rappresentata è maggiore.

Nella maggior parte della letteratura analitica, è assioma implicito od esplicito che l'individuo è impotente contro le proprie resistenze, vale a dire, che esso non riesce a superarle senza l'aiuto di un esperto. È questo l'argomento più forte che viene opposto all'idea di un'autoanalisi; argomento che ha molto peso non solo tra gli analisti, ma anche in ogni paziente che sia già stato analizzato, perché, tanto l'analista che il paziente, sono edotti delle lotte tenaci ed oblique che nascono allorché ci si avvicina ad un territorio incerto. Tuttavia, l'appellarsi all'esperienza non potrà costituire mai un argomento efficace, poiché l'esperienza stessa viene determinata dall'intero complesso dei concetti e delle consuetudini dominanti ed anche dalla nostra mentalità. Con linguaggio più specifico, l'esperienza analitica è determinata dal fatto che al paziente non viene lasciata la possibilità di lottare da solo con le proprie resistenze.

Una più importante considerazione è quella della premessa teorica che si cela sotto la convinzione dell'analista e che è, né più né meno, l'intera filosofia della natura umana di Freud. Questo argomento è troppo complesso perché ci sia dato trattarlo qui. Ci limiteremo a dire solo questo: se l'uomo è mosso dagli istinti e se tra questi l'istinto di distruzione giuoca una parte preminente — come secondo la controversia aperta da Freud — poco o niente spazio viene lasciato nella natura umana alle forze costruttive che potrebbero lottare per la crescita e lo sviluppo dell'individuo. E sono appunto queste forze costruttive che costituiscono il contrappeso dinamico delle forze producenti le resistenze. Il volerne negare l'esistenza, condurrebbe necessariamente ad una attitudine disfattista nei confronti della possibilità di superare le nostre resistenze attraverso i nostri sforzi. Per mio conto, non approvo questa parte della filosofia freudiana, pur non negando che la questione delle resistenze rimanga una obbiezione seria. Il risultato dell'autoanalisi, come quello di ogni analisi professionale, dipende molto dalla potenza delle forze resistenti e dalla capacità individuale ad affrontarle.

Il grado in cui una persona è fattivamente impotente contro le resistenze, dipende non solo dalla loro forza palese, ma anche da quella nascosta — in altre parole, dalla misura in cui sono discernibili. Certo, esse possono essere scoperte ed affrontate in campo aperto; un paziente può benissimo rendersi conto, per esempio, di avere una resistenza a recarsi dall'analista, o magari accorgersi di stare lottando

con le unghie e coi denti per non dovere abbandonare una tendenza nevrotica, come fece Clare nella sua battaglia finale per e contro la sua dipendenza. Più spesso, le resistenze si insinuano nel paziente sotto mentite spoglie, in modo che egli non le riconosce come tali. In questo caso, non sa che forze resistenti sono in opera; egli potrà essere allora incapace di produrre qualcosa, o sentirsi svogliato, stanco, scoraggiato; naturalmente, è completamente disarmato, di fronte ad un nemico che non solo è invisibile ma, per quanto consta a lui, non esiste nemmeno.

Una delle ragioni più importanti per le quali l'individuo può non riconoscere la presenza di una resistenza, sta nel fatto che i suoi procedimenti difensivi vengono posti in azione solo quando egli venga posto direttamente di fronte ai problemi che la resistenza comporta; cioè, allorché le sue segrete esigenze nei confronti della vita vengono messe a nudo, le sue illusioni messe in dubbio, le sue misure di sicurezza insidiate, oppure quando si avvicina anche alla lontana a questi domini. Quanto più assorto egli sia nel mantenerli intatti, tanto più sensibile si mostrerà di fronte ad un approccio anche se fatto da grande distanza. È come una persona che abbia il terrore dei temporali e che stia in apprensione, non solo davanti ai lampi ed ai tuoni, ma financo se vede apparire una nuvoletta in fondo all'orizzonte. Queste reazioni a lunga portata sfuggono facilmente all'attenzione, in quanto si manifestano allorché viene in luce un soggetto apparentemente innocuo e che non giustificherebbe davvero la messa in moto di sentimenti tanto violenti.

L'abilità nel riconoscere le resistenze presuppone una certa esatta conoscenza delle loro fonti ed espressioni. Pertanto, ci sembra conveniente ricapitolare tutto ciò che è stato detto sull'argomento in diversi punti di questo libro — spesso senza menzionare esplicitamente il termine « resistenza » — e di aggiungervi alcuni punti specialmente interessanti per l'autoanalisi.

Le fonti della resistenza sono costituite dalla somma di tutti gli interessi di una persona a mantenere lo *status quo.* Questi interessi — ed insistiamo su questo punto — non sono da identificarsi con un desiderio di rimanere ammalato. Ognuno vuole sbarazzarsi di tutto ciò che lo menoma o lo fa soffrire ed i suoi desideri puntano tutti sopra un cambiamento, ed un cambiamento sollecito, per di più. Ciò che l'individuo desidera di mantenere, non è la nevrosi stessa, ma quegli aspetti di essa che gli sono dimostrati di così grande valore soggettivo e che, nella sua mente, comportano una promessa di sicurezza e di soddisfacimento per il futuro. Questi fattori fondamentali, che nessun individuo vuole modificare neanche in minima parte, sono,

in poche parole, quelli concernenti le sue segrete esigenze dalla vita, le sue aspettative di « amore », di potenza, di indipendenza e simili, le illusioni che egli nutre su se stesso, le zone di sicurezza nell'ambito delle quali si muove con relativa facilità. L'esatta natura di questi fattori dipende da quella delle sue tendenze nevrotiche. Non occorre che io mi dilunghi qui in ulteriori dettagli, dato che ho già descritto le caratteristiche e la dinamica di queste tendenze nevrotiche.

Nell'analisi professionale, la provocazione alla resistenza viene originata, nella grande maggioranza dei casi, da qualcosa che è occorso durante l'analisi stessa. Se si sono sviluppate forti difese secondarie, le prime resistenze si manifestano quando l'analista mette in discussione la validità di tali difese, vale a dire, non appena egli azzardi dei dubbi sulla giustezza, la bontà o la invariabilità di qualsiasi fattore della personalità del paziente. In tal modo, il paziente le cui difese secondarie consistano nel ritenere eccellente ed eccezionale tutto ciò che lo riguardi, difetti compresi, svilupperà un sentimento di disperazione non appena una qualunque delle sue motivazioni venga messa in dubbio. Un altro paziente, invece, reagirà con un misto di irritabilità e di scoraggiamento alla minima traccia in se stesso di mancanza di raziocinio, e ciò, sia che la scopra da sé, sia che glie la indichi l'analista. È appunto in conformità alla funzione di queste difese secondarie — protezione cioè di tutto il sistema sviluppato — che queste reazioni difensive vengono messe in azione; e ciò, non solamente nel caso di pericolo che un fattore represso venga scoperto, ma anche quando un qualsiasi punto venga messo in discussione, quale che ne sia il contenuto.

Tuttavia, nel caso in cui le difese secondarie non abbiano tanta forza vitale, oppure se siano state scoperte ed affrontate, le resistenze sono per la maggior parte responsi emotivi ad attacchi contro specifici fattori repressi. Non appena si abbia un approccio, da vicino o da lontano, a qualche dominio considerato *tabù* da quel particolare paziente, questi reagirà emotivamente con sentimenti di paura o di collera e metterà in atto automaticamente una azione difensiva per prevenire ulteriori intrusioni. Questa invasione di un dominio considerato *tabù,* non deve necessariamente consistere in un vero attacco, ma può risultare semplicemente dal comportamento in genere dell'analista. Qualsiasi cosa questi faccia o non faccia, dica o non dica, può ferire uno dei punti vulnerabili del paziente e venire a creare una forma di risentimento, conscio od inconscio, che per il momento blocca ogni lavoro in cooperazione.

Ma le resistenze al lavoro analitico possono provenire anche da fattori esterni alla situazione analitica. Se le circostanze esterne vengano a mutarsi in modo tale durante l'analisi, sicché favoriscano

un facile funzionamento delle tendenze nevrotiche, o magari le rendano positivamente utili, la provocazione alla resistenza ne sarà grandemente aumentata; la ragione è, naturalmente, che pure le forze contrarie al cambiamento si sono rinforzate. Tuttavia, la resistenza può venire provocata anche da sviluppi sfavorevoli della vita giornaliera. Se, per esempio, un paziente sente di esser stato trattato slealmente da qualche persona del suo ambiente, potrà rimanerne talmente indignato da rifiutarsi di fare il minimo sforzo, durante l'analisi, per cercare quale sia la vera ragione per la quale si senta ingiuriato o danneggiato, e ciò perché ogni sua energia è protesa verso la vendetta. In altre parole, una resistenza può essere prodotta da sviluppi tanto esterni che interni alla situazione analitica, se, sia direttamente, che alla lontana, si venga a toccare un fattore represso.

Come principio, le provocazioni alla resistenza sono le medesime anche nel caso dell'autoanalisi. Qui, però, non sono le interpretazioni dell'analista, ma le proprie intrusioni della persona stessa con una introspezione penosa od una induzione sconcertante, a provocare una resistenza. Inoltre, nell'autoanalisi manca del tutto la provocazione originata dal contegno dell'analista. Ciò può segnare un punto a favore dell'autoanalisi, benché non bisognerebbe dimenticare che queste provocazioni possono dimostrarsi fortemente costruttive, se se ne saranno saputi analizzare bene i responsi emotivi. Infine, sembra che, nell'autoanalisi, le esperienze della vita giornaliera abbiano maggiori possibilità di produrre un bloccaggio e ciò è facilmente comprensibile: nell'analisi professionale, le emozioni del paziente sono largamente concentrate sull'analista, data l'importanza da lui assunta in quel momento, mentre una concentrazione simile manca del tutto dell'autoanalisi, dove il paziente è solo con se stesso.

I modi di espressione delle resistenze nell'analisi professionale possono venir raggruppati in tre titoli: nel primo, si ha un aperto conflitto col problema che agisce come provocatore; nel secondo, si hanno reazioni emotive difensive; nel terzo, inibizioni difensive o manovre evasive. Per differenti che possano essere nella forma, nella sostanza queste varie espressioni rappresentano solo differenti gradi di azione diretta.

Ad illustrare quanto sopra, supponiamo che l'analista prenda a trattare delle difficoltà nelle relazioni con altre persone, lavorando con un paziente che soffra di un impulso coatto alla « indipendenza » assoluta. Il paziente sente tali approcci come se fossero un attacco indiretto al suo isolamento e pertanto alla sua indipendenza; ed in questo ha ragione, perché ogni lavoro che abbia per oggetto le difficoltà che egli incontra trattando con gli altri, ha un significato solamente se si propone quale meta finale di ottenere il miglioramento

delle sue relazioni umane e di aiutarlo a mostrare maggior benevolenza e solidarietà nei confronti degli altri. L'analista potrà anche non aver coscienza di tali mete e ritenere semplicemente di star cercando di comprendere le ragioni della timidezza del paziente, del suo contegno provocante, dei suoi rapporti impacciati con le donne; ma il paziente sentirà egualmente l'avvicinarsi di un pericolo. Allora la sua resistenza potrà assumere la forma di un aperto rifiuto ad occuparsi delle difficoltà menzionate, di una franca dichiarazione che egli non vuole essere seccato in nessun modo circa le sue relazioni umane. Oppure, potrà reagire con manifestazioni di sfiducia verso l'analista, mosso dal sospetto che questi gli voglia imporre ad ogni costo certi suoi modelli di vita; può credere, per esempio, che l'analista gli voglia imporre una sociabilità che lo disgusta. O potrà mostrarsi semplicemente distratto e disinteressato durante il lavoro analitico: venire in ritardo alle sedute, non trovare nulla da dire, mutare di argomento, non avere più sogni o fare impantanare l'analista in sogni così complicati da rendere inintelligibile il loro significato.

Il primo tipo di resistenza, di aperto conflitto, è abbastanza chiaro e familiare e non richiede ulteriore trattazione. Il terzo tipo, quello delle inibizioni difensive o delle manovre evasive, verrà discusso subito in relazione ai suoi rapporti con l'autoanalisi. Ma il secondo tipo, quello delle reazioni emotive difensive, è particolarmente significativo nell'analisi professionale, poiché in essa tali reazioni possono venir accentrate sull'analista.

Diversi sono i modi coi quali una resistenza può esprimersi con reazioni emotive nei riguardi dell'analista. Nell'ultimo esempio citato, il paziente reagiva mostrando il sospetto di esser stato fuorviato. In altri esempi, si potrà avere come reazione una paura intensiva, ma vaga, di essere ingiuriato dall'analista; o si potrà avere un senso di irritazione diffusa, od un sentimento di disprezzo per l'analista, col pretesto che costui è troppo sciocco per sapere comprendere e venire in aiuto; o, più semplicemente, la reazione si manifesterà sotto forma di ansia diffusa, che il paziente si sforza di alleviare, tentando di conciliarsi l'amore o l'amicizia dell'analista.

L'impressionante intensità assunta a volte da queste reazioni, è causata in parte dal fatto che il paziente si sente minacciato in qualche punto essenziale della struttura che si è costruita, ma è dovuta anche al valore strategico delle reazioni stesse. Tali reazioni, servono a spostare l'accento dall'impresa essenziale di trovare le cause e gli effetti, al molto più sicuro affare di creare una situazione emotiva nei confronti dell'analista. Invece di preoccuparsi del proprio problema, il paziente concentra i suoi sforzi nel tentativo di convincere l'analista, di guadagnarsene le simpatie, di provargli che ha torto, di

ostacolare il suo lavoro, di punirlo per la sua intrusione in un territorio che è *tabù*. E, servendosi di questo spostamento di accento, il paziente biasima l'analista, imputandogli tutte le proprie difficoltà e convincendosi di non poter certo fare dei progressi con la cooperazione di chi lo tratta con così poca lealtà e comprensione, oppure scarica su di lui tutta la responsabilità del lavoro e per parte sua si chiude in un atteggiamento inerte ed irresponsabile. Inutile dire che tali conflitti emotivi non procedono alla luce del giorno e che occorre parecchio lavoro analitico per fare in modo che il paziente se ne renda conto. Allorché sono così repressi, se ne fa sentire solo il bloccaggio che causano.

Nell'autoanalisi, le resistenze si esprimono negli stessi tre modi, benché con una inevitabile differenza. Nell'autoanalisi di Clare si verificò solo una volta una resistenza aperta e diretta, che però produsse diverse e differenziate inibizioni ad un lavoro analitico e molte manovre evasive. Occasionalmente, Clare sentì anche qualche reazione emotiva conscia contro il suo lavoro di analisi — come quando venne così penosamente colpita nello scoprire la propria attitudine a sfruttare gli uomini — ma tali reazioni non le impedirono di proseguire nel suo lavoro. Ed io ritengo che ciò sia una rappresentazione discretamente tipica del modo in cui operino le resistenze nell'autoanalisi. Comunque, è la rappresentazione che ci potremmo ragionevolmente attendere. È logico che si verifichino delle reazioni emotive in seguito alle scoperte fatte: la persona si sentirà intimorita, vergognosa, colpevole, od irritata, a causa di quanto scopre in se stessa; ma queste reazioni non assumono le proporzioni alle quali giungono nell'analisi professionale. Una delle ragioni di tale minore intensità nelle reazioni emotive, è data dal fatto che nell'autoanalisi non si ha la presenza dell'analista, contro il quale si possa ingaggiare una battaglia difensiva o che si possa rendere responsabile di quanto accade; qui, la persona è abbandonata a se stessa. Altra ragione, è che, di solito, la persona che si autoanalizza agisce con se stessa con maggiore cautela di quanto possa farlo l'analista: essa sentirà infatti un pericolo anche quando è ancora molto distante e perciò si asterrà quasi automaticamente da ogni approccio diretto, ricorrendo invece a questo od a quel mezzo per evitare il problema, almeno per quel momento.

E questo ci conduce alle inibizioni difensive ed alle manovre evasive con le quali può esprimersi una resistenza. Queste forme per bloccare la via ad ogni ulteriore avanzata, sono innumerevoli, quanto le variazioni nella personalità, e possono venire a svilupparsi in ogni punto del lavoro analitico. Le loro manifestazioni nell'autoanalisi potranno esser discusse assai più convenientemente, se si indi-

cheranno certi punti cruciali in cui possono venire ad impedire ogni progresso. Ricapitolando in poche parole: esse possono distogliere una persona dal cominciare ad analizzare un dato problema; possono diminuire il valore delle libere associazioni; possono bloccarne la comprensione; possono infine invalidare le scoperte.

Una inibizione ad iniziare l'esame di un problema può anche non essere discernibile, poiché, di regola, una persona che si autoanalizza non lo fa ad intervalli regolari. Essa potrà pertanto non preoccuparsi di se stessa nei periodi in cui non sente il bisogno dell'analisi, benché anche in tali periodi potrebbe essere in atto qualche resistenza; però, essa dovrebbe star bene in guardia, nei periodi in cui si sente angosciata, scontenta, stanca, irritata, indecisa, apprensiva, e malgrado ciò si astiene da ogni tentativo di chiarire la situazione. In quei momenti, la persona potrà sentire una riluttanza cosciente ad analizzare se stessa, pur rendendosi conto che, facendolo, si concederebbe almeno una probabilità di liberarsi della propria angoscia e di apprendere qualcosa sulle sue cause; oppure potrà tirar fuori un sacco di scuse per non fare quel tentativo, dicendosi che ha troppo da fare, che è stanca, che dispone di troppo poco tempo. Questa forma di resistenza è probabile che venga riscontrata più di frequente nell'autoanalisi che nell'analisi professionale; in quest'ultima, infatti, anche se possa darsi che il paziente dimentichi o salti occasionalmente una seduta, nella normalità dei casi la forza dell'abitudine, la cortesia, il timore di pagare a vuoto l'analista, gli impediranno di farlo troppo spesso.

Quanto al procedimento delle libere associazioni, le inibizioni difensive e le manovre evasive possono operare per vie traverse. Possono rendere una persona del tutto improduttiva; indurla a « calcolare », invece di lasciar spaziare libera la propria mente; far sì che i suoi pensieri partano per la tangente o, meglio, creare in lei uno stato di sopore in cui essa dimentica di seguire le associazioni che vanno emergendo.

Una resistenza può venire a bloccare la comprensione della persona, rendendola cieca davanti ad alcuni punti di certi fattori. Così, o non farà attenzione a simili fattori, o non saprà afferrarne il significato, anche se sarebbe perfettamente capace di farlo; e nell'analisi di Clare se ne son dati diversi esempi. I sentimenti ed i pensieri che emergono possono essere minimizzati, proprio come è accaduto a Clare che, al principio, tendeva a ridurre al minimo il risentimento e l'infelicità causati dalla sua relazione con Peter. Inoltre, la resistenza potrà incanalare la ricerca in una direzione sbagliata. In questo caso, il pericolo non starà tanto nel mostrarsi troppo fantasioso nella interpretazione — cioè, nel leggere nelle associazioni

qualche cosa che non vi è affatto — quanto nel selezionare un fattore esistente senza considerare il contesto nel quale esso appare, integrandolo perciò erratamente. L'interpretazione di Clare del ricordo della sua bambola Emily, ne è un esempio.

Finalmente, allorché una persona sia arrivata ad una reale scoperta, una resistenza che operi attraverso inibizioni od evasioni potrà privare in vari modi tale scoperta del suo valore costruttivo. Potrà darsi così che la persona invalidi il significato della sua scoperta; oppure che, invece di lavorarvi su pazientemente, decida prematuramente che, tutto ciò che occorra, siano degli sforzi consci di superare quella particolare difficoltà; od anche, che essa sia impedita dall'approfittarne, perché « se ne dimentica », o « non se la sente » di farlo, oppure, per una ragione o per l'altra, evita di dedicarvisi. E, quando sarebbe necessario che prendesse una posizione decisa, tale persona potrà invece, in perfetta e cosciente buona fede, appigliarsi a questa od a quella soluzione di compromesso, ingannando in tal modo se stessa sul risultato raggiunto. Essa crederà allora — come è accaduto diverse volte a Clare — di avere risolto un dato problema, mentre, in realtà, è ancora ben lontana dall'averne trovato la soluzione.

Ed ora, come vanno trattate le resistenze? Per cominciare, nessuno può fare nulla per quelle non osservabili, perché primo e principalissimo requisito è il saper riconoscere che una resistenza è in atto. La maggior parte delle resistenze potrà a volte venire trascurata, specie perché, di regola, non si è mai troppo proclivi a riconoscerle; ma si danno alcune forme di esse particolarmente portate a sfuggire alla nostra attenzione, per quanto grandi siano la nostra vigilanza e la nostra volontà di non lasciarsele sfuggire. Primissime tra queste, i punti davanti ai quali ci mostriamo ciechi ed il vezzo di minimizzare i nostri sentimenti. La severità dell'ostacolo che queste forme presentano, dipende dalla entità di esse. Di regola, esse sono semplicemente l'espressione del fatto che, al momento attuale, non siamo ancora capaci di affrontare certi fattori. Clare, per esempio, all'inizio della sua analisi, non avrebbe avuto la possibilità di vedere quanto fosse profondo il suo risentimento contro Peter, o fino a qual punto quella relazione amorosa la facesse soffrire. Nemmeno un analista avrebbe potuto facilmente aiutarla a vedere, o meglio, ad afferrare tutto ciò: troppo era il lavoro che ancora andava fatto, prima che ella fosse in grado di affrontare tali fattori. Questa osservazione può servire di incoraggiamento, perché implica che quei certi punti oscuri possono farsi luminosi ai nostri occhi al momento giusto, purché si abbia la costanza di perseverare nel lavoro.

Quasi le stesse cose sono vere per quanto riguarda le ricerche incanalate in direzione errata. Anche una resistenza che si manifesta sotto tale forma è difficile da scoprire e causerà perdite di tempo; però, la sua presenza potrà venire sospettata se, dopo un certo tempo, si venga a scoprire di non aver compiuto progressi, o di stare solo muovendosi in circoli viziosi malgrado tutto il lavoro svolto circa i problemi implicati. Nell'autoanalisi — come del resto in ogni analisi — è importante non lasciarsi trarre in errore circa i progressi fatti. Una tale visione potrà magari rialzare il nostro morale per un istante, ma potrà portare pure facilmente a non farci scoprire una qualche resistenza profondamente radicata. Questa possibilità di una errata integrazione delle scoperte, costituisce una delle ragioni per le quali è desiderabile sottoporre ogni tanto le nostre autoanalisi al controllo di un analista.

Gli altri generi di resistenza sono più facilmente osservabili — sempre però tenuto conto del fatto che possono a volte essere di intensità proibitiva. Una persona può certamente notare la propria resistenza ad iniziare il lavoro, se la situazione corrisponde a quella descritta sopra. Essa si può accorgere come, nel procedimento associativo, essa stia calcolando i suoi ragionamenti, invece di lasciar libero e spontaneo corso alla sua mente. Può notare come i suoi pensieri se ne vadano a zonzo, riandando retrospettivamente la loro sequenza, ma non inoltrandosi mai al di là del punto morto in cui erano filati per la tangente. E quando il giorno seguente essa ripassi gli appunti presi, può sorprendersi a fare dei ragionamenti fallaci, come accadde a Clare a proposito delle sue illusorie aspettative di un aiuto miracoloso. La persona può sospettare con ragione che vi sia un qualcosa che blocchi la sua avanzata, se noti che le sue scoperte le sono sistematicamente, o molto favorevoli o troppo sfavorevoli. Può perfino sospettare una forma di resistenza in quella che è una semplice reazione di scoraggiamento, benché ciò sia difficile se essa è veramente in preda ad un sentimento simile; ciò che le rimane da fare, a questo punto, è di considerare lo scoraggiamento stesso come una reazione all'analisi, invece di prender nota del suo valore apparente.

Allorché una persona si accorge che un bloccaggio è in atto, dovrebbe lasciar cadere ogni ricerca analitica nella quale sia assorta, e considerare la resistenza come il problema più urgente da risolvere. È inutile sforzarsi di procedere oltre malgrado la resistenza che si incontra; sarebbe come se, per valerci di una similitudine usata da Freud, qualcuno insistesse e insistesse ancora nel tentare di far funzionare una lampadina elettrica che non vuole accendersi; dovrebbe accertarsi, invece, se vi sia qualcosa che impedisca alla corrente elet-

trica di affluire, e ciò, sia nella lampadina, sia nel filo o nell'interruttore.

La tecnica per affrontare una resistenza, è il tentare di valersi di libere associazioni. Però, in tutte le resistenze che si incontrano durante il lavoro analitico, sarà utile, prima di ricorrere alle associazioni, di riesaminare gli appunti presi anteriormente al bloccaggio riscontrato; ciò perché vi è buona probabilità che l'origine di quella battuta d'arresto possa risalire ad un punto che sia stato per lo meno sfiorato durante il precedente lavoro analitico e pertanto possa venire rivelata attraverso l'esame degli appunti stessi. A volte, una persona non sarà capace di correr dietro immediatamente ad una resistenza: potrà sentirsi troppo riluttante od agitata per farlo; in questo caso, invece di sforzarsi inutilmente, sarà consigliabile di limitarsi a prender nota che, in questo od in quel punto, ci si è sentiti stanchi od agitati, riprendendo il lavoro solo il giorno dopo, a mente riposata e con prospettive nuove.

Consigliando l'uso delle libere associazioni in caso di resistenza, intendo dire che la persona interessata dovrebbe prendere in considerazione la particolare manifestazione costituita dal bloccaggio subito e lasciare che i propri pensieri spaziassero liberamente in tale direzione. Così, se ha notato che, quali che siano i problemi ai quali si riferisca, le proprie interpretazioni pongono sempre lei stessa in cima a tutto ed a tutti, dovrebbe prendere tale scoperta quale punto di partenza verso ulteriori associazioni. Se si è sentita scoraggiata in seguito ad una scoperta, dovrebbe ricordare che questa può essere venuta a toccare dei fattori che essa non ha ancora la capacità o la volontà di cambiare, e tentare perciò di ricavare delle associazioni da tale possibilità. Se prova difficoltà ad iniziare l'analisi, pur sentendo il bisogno di una autoanalisi, dovrebbe ricordare a se stessa che un punto precedente dell'analisi, o qualche circostanza esterna, possono avere prodotto un bloccaggio.

Queste resistenze causate da fattori esterni sono particolarmente comuni nell'autoanalisi per le ragioni esposte più sopra. Una persona affetta da tendenze nevrotiche, molto probabilmente è portata a sentirsi offesa o trattata slealmente da un dato individuo o magari dalla vita in genere e, basandosi sulle apparenze, ad abbandonarsi ad una reazione di offesa o di risentimento. In situazioni simili, occorre una notevole perspicacia per saper fare distinzione tra una offesa reale ed una immaginaria, ma anche se una offesa è reale, non giustifica necessariamente reazioni del genere: se la persona non è lei stessa vulnerabile a ciò che gli altri le possano fare, potrà rispondere a molte offese mostrando pietà o disapprovazione per l'offensore, o magari affrontando una lotta aperta, piuttosto che reagire con un

contegno offeso e risentito. È assai più facile sentire semplicemente il proprio diritto di essere in collera, che esaminare con esattezza quale punto vulnerabile sia stato colpito in noi stessi. Se non fosse per la difesa dei propri interessi, sarebbe questa la via da seguire, anche se non sussiste il minimo dubbio che gli altri si siano mostrati crudeli, sleali, o imprudenti.

Supponiamo che una moglie sia rimasta profondamente turbata, apprendendo che il marito ha avuto un'avventura passeggera con un'altra donna. Passano dei mesi ed ella non riesce a dimenticare, benché sappia che ormai tutto è finito e malgrado che il marito faccia tutto il possibile per ristabilire i loro buoni rapporti. Tutto è inutile; ella rende la vita amara a se stessa ed al marito ed ogni tanto si abbandona a scenate violente contro di lui. Vi sono molte ragioni che potrebbero spiegare quel suo modo di sentire e di agire, anche non tenendo conto del suo giusto risentimento per l'abuso di fiducia subito. Può esser rimasta colpita nel suo orgoglio che il marito si sia potuto innamorare di un'altra donna che non fosse lei, e può anche darsi che le sia riuscito intollerabile che il marito si sia potuto sottrarre al suo controllo ed al suo dominio. L'incidente può aver smosso in lei la paura di venire abbandonata, come lo sarebbe stato certo in una persona del tipo di Clare. Oppure può esser stata malcontenta del proprio matrimonio per motivi di cui ella non si rendeva conto ed essersi servita di questa circostanza più in vista per sfogare tutti i suoi repressi rancori, lasciandosi indurre così, inconsciamente, ad una campagna di vendetta. O magari si sarà sentita attratta verso un altro uomo e si sarà risentita che il marito avesse potuto disporre di una libertà che ella non aveva voluto concedere a se stessa. Se quella moglie avesse esaminato queste varie possibilità, avrebbe potuto, non solo migliorare considerevolmente la situazione, ma anche acquistare una assai più chiara conoscenza di se stessa. Ma nessuno di tali risultati era possibile, finché ella insisteva sul proprio diritto di sentirsi in collera. La situazione sarebbe stata essenzialmente la stessa se avesse saputo reprimere la sua ira, benché, in tal caso, sarebbe stato molto difficile scoprire la sua resistenza all'autoanalisi.

Cade opportuna qui, una osservazione sullo spirito col quale si debbono affrontare le resistenze. Noi siamo facilmente tentati di sentirci seccati con noi stessi allorché scopriamo in noi una resistenza, come se ciò significasse l'indulgere in una stupidaggine od una ostinazione irritanti. Una attitudine del genere è comprensibile, perché è seccante, e magari esasperante, scontrarci in ostacoli a noi imputabili, mentre procediamo verso una meta alla quale tendono tutti i nostri interessi. Malgrado ciò, non è giustificabile ed è anche privo

di significato, che una persona rimproveri se stessa a causa delle proprie resistenze. Essa non merita biasimo alcuno per lo svilupparsi di quelle forze che si celano dietro quelle resistenze e, inoltre, le tendenze nevrotiche che queste tentano di proteggere, le hanno dato modo di cavarsela nella vita allorché tutti gli altri mezzi si erano mostrati inefficaci. È più assennato da parte sua considerare come dati fattori le forze contrastanti. Sarei quasi propensa a dire che essa dovrebbe rispettarle quali parti di se stessa — rispettarle, non nel senso di approvarle e di mostrarsi indulgente seco loro, ma nel senso di riconoscerle quali sviluppi organici. Un'attitudine simile della persona, sarebbe non solo più giusta nei riguardi di se stessa, ma le verrebbe anche a fornire una assai migliore base per trattare le resistenze. Se invece le avvicinerà col proposito ostile di annientarle, sarà difficile che possa trovare la pazienza e la volontà necessarie per comprenderle.

Se si affronteranno le resistenze nel modo e con lo spirito sopra indicati, si avrà una buona probabilità di poterle comprendere e superare — purché esse non siano più forti della nostra volontà costruttiva. Queste resistenze più potenti, presentano delle difficoltà che, nella migliore delle ipotesi, possono venir superate solo con l'aiuto di un esperto.

Capitolo XI

LIMITAZIONI DELL'AUTOANALISI

La distinzione tra resistenza e limitazione non è che una questione di grado di intensità. Ogni resistenza, pur che sia abbastanza forte, può tramutarsi in una effettiva limitazione. Qualsiasi fattore che diminuisca o paralizzi l'incentivo individuale ad affrontare se stesso, costituisce una possibile limitazione dell'autoanalisi. Non vedo altra via per presentare questi fattori se non discutendoli separatamente, benché non si tratti di entità separate. Avverrà così, nelle pagine seguenti, che lo stesso fattore venga a volte trattato da differenti punti di vista.

Per cominciare, diremo che un sentimento di rassegnazione profondamente radicato costituisce una seria limitazione dell'autoanalisi. Una persona può aver perso a tal punto la speranza di liberarsi dalle sue complicazioni psichiche, da non sentire più l'incentivo ad intervenire, sicché può al massimo fare controvoglia qualche blando tentativo di superare le proprie difficoltà. Un disperato senso di impotenza è più o meno presente in ogni grave nevrosi. Se questo sentimento costituisca o non un serio ostacolo alla terapia, dipende dall'ammontare delle forze costruttive ancora viventi o ravvivabili nell'individuo; forze costruttive che sono spesso ancora presenti, anche quando sembrano esser state perdute. Talora, però, una persona è stata così completamente annientata fin dalla più tenera età, od è rimasta impigliata in così insolubili conflitti, da aver rinunciato da molto tempo ad ogni aspettativa e ad ogni volontà di lottare.

Questa attitudine di rassegnazione può essere interamente conscia ed esprimersi con un sentimento diffuso della inutilità della propria vita, o con una filosofia più o meno elaborata circa la inutilità della vita in genere. Spesso, un simile stato d'animo è rinforzato dall'orgoglio di essere tra i pochi privilegiati che hanno saputo accorgersi di questo « fatto ». In alcune persone, poi, non si è verificata tale elaborazione conscia; esse si mostrano semplicemente passive, sopportano stoicamente la vita e non sono più sensibili a prospettive di una vita maggiormente densa di significato.

Una rassegnazione del genere, può anche celarsi dietro un sen-

timento di noia della vita, come la Hedda Gabler di Ibsen, le cui aspettative sono estremamente tenui; la vita potrebbe ancora essere piacevole, ogni tanto, e donarle un po' di gioia, qualche fremito e qualche sensazione, ma ella non si attende ormai più nulla che abbia un valore positivo. Questa attitudine si accompagna spesso — come lo è in Hedda Gabler — ad un profondo cinismo, risultante da un totale scetticismo verso ogni valore della vita e verso ogni utilità di perseguire una qualsiasi meta. Tuttavia, si può riscontrare un sentimento di profonda disperazione anche in persone che mai si sarebbero potute sospettare di esserne afflitte, in persone che danno l'impressione superficiale di essere capaci di godere la vita. Esse possono essere di ottima compagnia, ed amare il buon cibo, le buone bevande ed i rapporti sessuali; nella loro adolescenza possono essere state considerate magari come delle vere promesse, ma poi, per una ragione o per l'altra, sono divenute scialbe ed hanno perduto ogni loro ambizione; hanno ben poco interesse per il lavoro e le loro relazioni umane sono slegate, rapidamente allacciate ed ancor più rapidamente sciolte. In breve, anch'esse hanno cessato di lottare per una esistenza degna di venire vissuta, limitandosi a vivere in margine alla vita.

Un genere assai differente di limitazione si frappone all'autoanalisi, quando si è in presenza di una tendenza nevrotica del tipo di quelle che, con terminologia inesatta, potremmo chiamare troppo « portate al successo ». Una bramosia di potere, ad esempio, può soddisfare una persona ad un punto tale, da indurla a farsi beffa di ogni suggerimento che l'analisi possa darle, anche se questa sua soddisfazione di vita è costruita sulle sabbie mobili. Lo stesso si verifica, quando una smania di dipendenza viene soddisfatta con un matrimonio — un matrimonio, per esempio, tra una persona di tale tipo ed un'altra che ha una bramosia di dominio — o con la subordinazione ad un gruppo sociale. Parimenti, una persona può riuscire a rinserrarsi nella sua torre eburnea e sentirsi relativamente a suo agio, chiusa in quei ristretti confini.

Questa affermazione apparentemente fortunata di una tendenza nevrotica, è prodotta da una combinazione di condizioni interne ed esterne. Quanto alle prime, una tendenza nevrotica che « abbia successo » non deve trovarsi in troppo acuto conflitto con altri bisogni. In realtà, una persona non è mai totalmente afflitta da un solo impulso coatto, che cancelli ogni altra cosa: nessun essere umano si riduce mai nelle condizioni di una macchina che un corso d'acqua fa muovere in una sola direzione; tuttavia ci si può avvicinare ad una simile concentrazione e le condizioni esterne debbono essere tali da permettere uno sviluppo del genere. L'importanza comparata delle

condizioni interne ed esterne varia all'infinito. Nella nostra società, un uomo finanziariamente indipendente, può facilmente rinchiudersi nella sua torre d'avorio, ma anche una persona che goda di scarse risorse potrà ritirarsi dal mondo, se saprà ridurre al minimo tutti i suoi altri bisogni. Una persona è nata in un ambiente che le permette di fare sfoggio di prestigio o di potere, ma un'altra, pur partendo dal nulla, potrà valersi così inesorabilmente delle condizioni esterne da finire col raggiungere la medesima meta.

Ad ogni modo, quale che sia il mezzo di cui si è valsa la tendenza nevrotica per avere « successo », il risultato sarà più o meno quello di elevare una barriera che sbarri completamente la via all'analisi. Da un lato, la vittoriosa tendenza è divenuta ormai troppo pregevole per tollerare di essere discussa in qualsiasi modo; dall'altro, la meta per la quale si lotta nell'analisi — uno sviluppo armonioso, con buone relazioni con se stesso e con gli altri — non sarebbe apprezzata dalla persona, perché, in essa, le forze che dovrebbero rispondere all'appello si sono troppo indebolite.

Una terza limitazione al lavoro analitico è costituita dal prevalere di tendenze distruttive, riguardino queste originalmente altri o la persona stessa. Si dovrebbe marcare bene sul fatto che tendenze simili non sono necessariamente ed alla lettera distruttive, nel senso di un impulso al suicidio, per esempio. Più spesso, esse assumono forme simili a sentimenti di ostilità o di disprezzo o di attitudine generica alla negazione. Impulsi distruttivi del genere, si riscontrano in ogni nevrosi grave; sono pure presenti, in maggiore o minor grado, in ogni sviluppo nevrotico e vanno intensificandosi attraverso l'urto col mondo esterno di rigide ed egocentriche esigenze ed illusioni. Ogni nevrosi grave, è come una rigida armatura che impedisca alla persona di partecipare attivamente ed in pieno alla vita degli altri. Essa genera necessariamente delle forme di risentimento contro la vita, dei sentimenti di astio e di livore per esserne stati esclusi, che Nietzsche, con efficace concisione, ha chiamato *Lebensneid*. Per parecchie ragioni, l'ostilità ed il disprezzo, sia nei propri confronti che in quelli degli altri, può divenire talmente forte, da far apparire al nevrotico la propria rovina totale come un attraente modo di prendersi una giusta vendetta. Il dire di « no » a tutto ciò che la vita potrebbe offrirgli, è la sola forma di affermazione di se stesso che gli rimanga. Hedda Gabler, il personaggio Ibseniano già ricordato quando abbiamo discusso il fattore rassegnazione, è un ottimo esempio di persona nella quale prevale una tendenza distruttiva nei propri e negli altrui riguardi.

Fino a qual punto tale tendenza distruttiva sia proibitiva per l'autosviluppo, dipende dal suo grado di intensità. Se una persona,

per esempio, sente che il trionfare sugli altri è per lei assai più importante del fare qualsiasi altra cosa maggiormente costruttiva nella propria vita, è difficile che possa trarre gran giovamento dall'analisi. Se, nella sua mente, godimento, felicità, affetto, o qualsiasi altro rapporto intimo col prossimo, sono morbosamente considerati quali sintomi di spregevole mollezza e mediocrità, riuscirà impossibile, tanto a lei stessa quanto ad altri, di penetrare in quella sua armatura di durezza.

Una quarta limitazione è più estesa e meno facilmente definibile, perché riguarda il concetto elusivo dell'Io. Ciò che intendo dire, verrà forse indicato meglio dal concetto di William James di « Io reale », per distinguerlo dall'Io materiale e sociale. Più semplicemente, esso concerne ciò che *Io* realmente sento, e ciò che *Io* realmente voglio, ciò che *Io* realmente credo, ciò che *Io* realmente decido. Esso è, o dovrebbe essere, il centro più vivo della vita psichica. È a questo centro psichico che si fa appello nel lavoro analitico. In ogni nevrosi, il suo campo d'azione e la sua vitalità sono diminuiti, poiché il rispetto di se stesso, la dignità innata, lo spirito di iniziativa, la capacità di assumersi la responsabilità della propria vita, e tutti quegli altri fattori essenziali per lo sviluppo dell'Io, sono stati demoliti. Inoltre, le stesse tendenze nevrotiche hanno usurpato gran parte delle sue energie perché — per servirci di un paragone già usato — trasformano una persona in un aeroplano guidato da un controllo lontano.

Nella maggior parte dei casi, si hanno sufficienti possibilità di ricuperare e sviluppare l'Io, per quanto non sia facile di valutare fin dal principio la forza di tali possibilità. Ma se l'Io reale è considerevolmente danneggiato, la persona ha perduto il proprio centro di gravità e viene diretta da altre forze, sia interne che esterne. Essa potrà adattarsi anche troppo al suo ambiente e divenire un automa; potrà trovare l'unico suo diritto all'esistenza nell'aiutare gli altri e divenire così socialmente utile per quanto la mancanza in lei di un centro di gravità porti a minorare la sua efficienza; potrà perdere ogni senso interno di direzione, errando a casaccio senza meta o lasciandosi interamente dirigere da una tendenza nevrotica, come abbiamo accennato discutendo delle tendenze nevrotiche « troppo coronate da successo ». I suoi sentimenti, pensieri ed azioni potranno essere quasi totalmente determinati da una immagine glorificata di se stessa che lei stessa si sia costruita: essa simpatizzerà con gli altri, non perché realmente provi tale sentimento, ma perché apparire tale fa parte dell'immagine che ha costruito di se stessa; avrà particolari « amici » od « interessi », perché questi amici e questi interessi sono richiesti dalla sua immagine glorificata.

L'ultima limitazione da menzionare, è posta da difese secondarie

fortemente sviluppate. Se l'intera nevrosi è salvaguardata dal fermo convincimento che tutto va bene, che tutto è buono, bello ed invariabile, sarà difficile che esista l'incentivo a fare dei cambiamenti.

Chiunque lotti per liberarsi dalle proprie catene nevrotiche, sa, o sente, che alcuni di questi fattori operano dentro di lui, e la enumerazione di queste limitazioni potrebbe avere un effetto deprimente su coloro che non siano familiari con la terapia psicoanalitica. Occorre tener presente, tuttavia, che nessuno di questi fattori è proibitivo nel senso più assoluto. Si può affermare con tutta sicurezza che, oggi, non vi è speranza di vincere una guerra se non si dispone di aeroplani; ma sarebbe assurdo affermare altrettanto recisamente, che un sentimento di inutilità od un risentimento diffuso contro gli altri impedirebbero a chiunque di autoanalizzarsi. Le probabilità che un individuo ha di conseguire una autoanalisi costruttiva, dipendono largamente dalla forza relativa dei « Posso » e « Non posso » o dei « Voglio » e « Non voglio »; questi poi, a loro volta, dipendono dalla profondità di quegli atteggiamenti che ostacolano l'autosviluppo. Vi è una grande differenza tra una persona che, pur lasciandosi andare alla deriva e non trovando un significato nella vita, tuttavia stia vagamente cercando qualche cosa, ed un'altra persona che, come Hedda Gabler, abbia voltato le spalle alla vita con amara e definitiva rassegnazione. La medesima differenza che passa tra una persona profondamente cinica, che consideri pura ipocrisia ogni ideale, ed un'altra, apparentemente anch'essa cinica, ma che tuttavia abbia un rispetto ed una predilezione positivi per chiunque faccia di un ideale lo scopo della vita. Oppure, tra una persona irritabile e piena di disprezzo per gli altri, ma che sappia contraccambiare le loro cortesie, ed una che, come Hedda Gabler, sia egualmente maligna verso tutti, amici o nemici, e magari tenda a distruggere specialmente chi abbia fatto vibrare ciò che rimaneva in lei di sentimenti benigni.

Se le barriere che si oppongono ad un autosviluppo attraverso l'analisi sono insormontabili, ciò non è dovuto mai ad un solo fattore, ma ad una combinazione di parecchi di essi. Una profonda disperazione, per esempio, rappresenta un ostacolo assoluto solo se è combinata con una tendenza che venga a rinforzarla, magari con una armatura di fiducia nel proprio diritto, o con una mania di distruzione diffusa; un estraneamento totale da se stesso, non può riuscire proibitivo, se non coesiste anche un'altra tendenza che venga a rinforzarlo, quale sarebbe un senso di dipendenza profondamente radicato. In altre parole, vere limitazioni si verificano solo in nevrosi gravi e complicate, ma, anche in questo caso, potranno esser sopravissute delle forze costruttive; tutto starà nel saperle scovare ed usare.

Vari sono i modi nei quali quelle paurose forze psichiche, di cui si è discusso sopra, possono influire sui tentativi di autoanalisi, anche se non sono di forza coattiva tale da impedirli del tutto. Da un lato, esse possono impercettibilmente rovinare tutta l'analisi, facendo in modo che essa venga portata avanti con uno spirito di onestà e di franchezza solo parziale. In questi casi, le esagerazioni unilaterali ed i punti oscuri comprendenti zone piuttosto vaste che sono presenti all'inizio di ogni analisi, tenderanno a persistere lungo tutto il lavoro, invece di andare gradualmente decrescendo in estensione ed in intensità. I fattori esistenti al di fuori di queste zone debbono venire affrontati lealmente; però, dato che, nell'Io, nessuna zona è isolata dalle altre e pertanto non può essere compresa se non viene riferita all'intera struttura, anche quei fattori che vengono scorti rimangono al livello di introspezioni superficiali.

Le *Confessioni* del Rousseau, benché lontanamente affini alla analisi, possono servire quale esempio di questa possibilità. In tale opera, abbiamo un uomo che evidentemente desidera darci una onesta immagine di se stesso, e vi riesce abbastanza bene. Però, lungo tutto il libro, incappa anche lui in quei tali punti oscuri, mostrandosi cieco su quanto riguarda la sua vanità e la sua inabilità ad amare — per ricordare solo questi due fattori preminenti — che sono invece così appariscenti da sembrarci oggi grottesche. L'autore si dimostra franco per quanto riguarda ciò che egli si attende ed accetta dagli altri, ma interpreta come « amore » lo stato di dipendenza che ne risulta. Riconosce la propria vulnerabilità, ma la riferisce al suo « cuore sensibile ». Riconosce pure i suoi rancori, che però risultano sempre giustificati. Si avvede dei propri insuccessi, pur attribuendone sempre la responsabilità ad altri.

Certo, le *Confessioni* di Rousseau non sono un'autoanalisi; pure, rileggendo recentemente questo libro, mi sono ricordata spesso di tentativi di analisi di amici e di pazienti, i cui risultati non erano molto dissimili da quanto stavo leggendo. Indubbiamente tale libro merita uno studio critico ed accurato. Un tentativo di autoanalisi, ancorché maggiormente sofisticato, può facilmente avere un destino simile. Una persona munita di maggiori conoscenze psicologiche, potrebbe semplicemente mostrarsi più scaltra nei suoi tentativi di giustificare ed abbellire le proprie azioni e motivazioni.

Vi è un punto, tuttavia, in cui Rousseau si esprime onestamente: le sue peculiarità sessuali. Certo, questa franchezza va apprezzata, ma tale sua sincerità a proposito di materie sessuali, lo aiuta a non vedere quanto poco egli affronti i suoi altri problemi. Dato che la sessualità costituisce una parte importante della nostra vita, il mostrarsi altrettanto spietatamente onesto nel suo esame, quanto in quello di ogni

altra parte, è di somma importanza; ma l'enfasi e l'unilateralità con le quali Freud ha messo in rilievo i fattori sessuali, potrebbero tentare qualcuno a dar loro la preferenza a scapito degli altri, proprio come ha fatto Rousseau. La lealtà in materia di questioni sessuali è necessaria, ma mostrarsi leale solo nei loro confronti non è sufficiente.

Altra enfasi unilaterale si riscontra in una costante tendenza a considerare ogni particolare difficoltà del momento, come la ripetizione statica di una particolare esperienza infantile. Allorché una persona intende arrivare a comprendere se stessa, è indubbiamente importante che essa conosca quali siano le forze che hanno influito sul suo sviluppo; anzi, l'aver riconosciuto l'influenza che le esperienze giovanili esercitano sulla formazione della personalità, costituisce una delle glorie maggiori di Freud. Tuttavia, è sempre la somma totale di tutte le nostre prime esperienze a contribuire alla formazione della struttura presente; perciò, è una futilità bella e buona l'ostinarsi a scoprire delle connessioni isolate tra un dato disturbo presente ed una certa influenza infantile. Le peculiarità presenti possono venire comprese solo se si considerano come la espressione dell'intero giuoco reciproco di tutte le forze operanti nella personalità presente. Per esempio, il particolare sviluppo verificatosi nella relazione tra Clare e la madre, ebbe un ben definito influsso nella sua dipendenza dagli uomini. Ma se Clare avesse badato solo alle similitudini tra il vecchio modello ed il nuovo, non sarebbe stata in grado di riconoscere le forze motrici essenziali che la costringevano a perpetuare quel modello. Avrebbe potuto accorgersi che si manteneva in uno stato di subordinazione nei riguardi di Peter, proprio come aveva fatto con la madre; che aveva eroicizzato ed idolatrato Peter, nel medesimo modo in cui aveva adorato la madre; che si attendeva da lui che la proteggesse e l'aiutasse nel bisogno, appunto come aveva contato sull'aiuto e la protezione della madre; che protestava contro l'abbandono di Peter, nello stesso modo in cui si era risentita per la discriminazione che la madre aveva fatto a suo danno. Il riconoscimento delle suddette connessioni le avrebbe potuto far fare un passo avanti verso la soluzione del suo reale problema; bastava che avesse riconosciuto come si andasse svolgendo in lei l'azione di un modello coatto. Ma, in realtà, ella si avvinghiava a Peter, non perché questi rappresentasse ai suoi occhi una immagine rediviva della madre, ma perché, a causa della propria modestia coatta e della propria arroganza ed ambizione repressa, aveva perso ogni stima di se stessa, aveva quasi abolita la propria identità; in tal modo era divenuta paurosa, inibita, inerme, isolata, e pertanto era costretta a cercare riparo e ristoro in ogni sorta di modi, tutti votati all'insuccesso, che servivano solo a farla

invischiare più a fondo tra le maglie delle sue inibizioni e delle sue paure. Solo a patto di sapersi rendere conto di tale dinamica, avrebbe potuto finalmente liberarsi di questi postumi di un'infanzia infelice.

Altra enfasi unilaterale è la tendenza a ritornare sempre a battere sul « lato cattivo » delle cose, od almeno su quello che si reputa tale. Il confessarsi ed il condannarsi, possono prendere allora il posto della comprensione; ciò viene fatto, in parte per spirito di ostile autorecriminazione, ma anche col segreto convincimento che basti la semplice confessione a far meritare una ricompensa.

Questi punti oscuri e queste enfasi unilaterali possono rintracciarsi naturalmente in ogni tentativo di autoanalisi, siano presenti o non le limitazioni a cui si è accennato. Essi possono risultare, almeno fino ad un certo punto, da concezioni errate circa la psicoanalisi; in questo caso, potranno venire corretti, a patto però che la persona raggiunga una più profonda comprensione dei processi psichici. Però, il punto sul quale amerei battere, è che essi possono rappresentare anche un semplice mezzo per sottrarsi all'esame di problemi essenziali; in tale caso, essi non sono che le risultanze finali di resistenze ad ogni ulteriore progresso, resistenze che, se sono abbastanza forti — se equivalgono, cioè, a quelle che ho descritto quali limitazioni — possono costituire un definitivo sbarramento alla riuscita dell'analisi.

Le paurose forze menzionate sopra, possono anche render vana l'autoanalisi cagionando una prematura conclusione degli sforzi. Mi riferisco qui a quei casi nei quali l'analisi procede fino ad un dato punto, riesce utile, ma fino ad un certo grado, e tuttavia non può andare oltre quel dato punto, perché la persona non vuol più lottare con quei suoi fattori interni che impediscono il suo ulteriore sviluppo. Ciò può accadere perché essa ha già padroneggiato i fattori che maggiormente la disturbavano e non sente più il bisogno urgente di lavorare intorno a se stessa, anche se molti sono gli ostacoli rimasti. La tentazione a rilassarsi in tal modo è specialmente grande, se la vita procede liscia e non vi sono situazioni gravi da affrontare. Naturalmente, in condizioni simili, noi tutti ci mostriamo meno zelanti a raggiungere un totale riconoscimento di noi stessi. Alla fine, il grado al quale possiamo valutare un costruttivo malcontento con noi stessi che ci spinga ad un ulteriore sviluppo e progresso, è cosa che riguarda la nostra filosofia personale della vita. Tuttavia, è desiderabile che ci sia, o ci divenga, chiaro quali siano esattamente le nostre scale di valori, in modo da potere agire in conseguenza. Ci macchieremmo di un'assoluta mancanza di sincerità verso noi stessi se, pur aderendo consciamente ad un ideale di sviluppo, in realtà abbandonassimo i nostri sforzi per raggiungerlo, o magari permettessimo che tali sforzi venissero soffocati da una affettata autosoddisfazione.

Però, una persona può interrompere i suoi tentativi di autoanalisi per una ragione del tutto opposta: mettiamo che, per quanto sia giunta già a varie rilevanti introspezioni, nulla sia cambiato; allora, di fronte a quella mancanza di risultati tangibili, essa potrà finire col perdersi d'animo. In realtà, come abbiamo accennato prima, lo scoraggiamento stesso costituisce un problema e dovrebbe essere affrontato come tale; tuttavia, se esso deriva da gravi complicazioni nevrotiche — per esempio, da quell'attitudine di disperata rassegnazione descritta più sopra — la persona può essere incapace di affrontarlo da sola. Ciò non significa che gli sforzi da lei compiuti fino a questo punto siano stati inutili; assai spesso, malgrado le limitazioni alle sue possibilità di azione, accade che essa sia riuscita a sbarazzarsi di questa o quella manifestazione delle sue difficoltà nevrotiche.

Le limitazioni inerenti ad una persona possono causare anche in un altro modo una prematura interruzione dell'autoanalisi: la persona può esser giunta ad una specie di pseudo soluzione, adattando la propria vita alle nevrosi di cui è ancora affetta. La vita stessa può fornire i mezzi per giungere a soluzioni del genere. La persona può venirsi a trovare in una situazione che le dia modo di sfogare una bramosia di potere, o le permetta di vivere una esistenza oscura e subordinata, nella quale non occorrano autoaffermazioni, o magari le dia modo di appagare con un matrimonio il suo impulso alla dipendenza. Oppure, essa potrà decidere, più o meno consciamente, che le difficoltà che incontra nelle relazioni umane — alcune delle quali sono state da lei riconosciute e comprese — esauriscono troppo le sue energie e che, perciò, l'unica via per riuscire a vivere un'esistenza pacifica o per salvare le proprie abilità creative è quella di ritirarsi dagli altri; ciò la indurrà a ridurre al minimo il suo bisogno delle altre persone o delle cose materiali, riuscendo a tali condizioni a guadagnarsi un'esistenza tollerabile. Certo, soluzioni del genere non sono ideali, ma permettono di raggiungere un grado di equilibrio psichico migliore di prima, anzi, in alcuni casi di gravi complicazioni, queste pseudo soluzioni sono quanto di meglio si potesse ottenere.

Come principio, questi limiti al lavoro costruttivo debbono lamentarsi tanto nell'analisi professionale, quanto nell'autoanalisi. Infatti, come già abbiamo detto, se queste forze contrarie sono abbastanza forti, non si potrà nemmeno parlare di analisi; ma anche se tale possibilità non viene respinta — se cioè la persona soffre talmente per la pressione dei suoi disturbi da acconsentire a sottoporsi al trattamento analitico — l'analista non è un mago che possa evocare forze ormai interamente soffocate. Tuttavia non vi è dubbio che, nel complesso, le limitazioni sono considerevolmente maggiori nell'auto-

analisi. In molti casi, un analista può riuscire a liberare delle forze costruttive, mostrando al paziente dei problemi concreti passibili di soluzione, mentre se il paziente stesse lavorando da solo e si sentisse accecato ed invischiato in complicazioni invisibili ed apparentemente inestricabili, non gli sarebbe certo possibile di trovare il coraggio necessario per affrontare i suoi problemi. Inoltre, la forza relativa delle varie forze psichiche interne del paziente, può subire dei mutamenti durante il trattamento, poiché nessuna di tali forze costituisce una entità fissa ed immutabile. Ad ogni passo che lo porta più vicino al proprio Io reale e più vicino agli altri, il paziente si va facendo meno disperato ed isolato e perciò sente aumentare il suo interesse attivo alla vita ed al proprio sviluppo. Di conseguenza, dopo un periodo di lavoro comune con un analista, perfino dei pazienti afflitti da gravi difficoltà nevrotiche potranno, in certi casi, venir messi in grado di continuare da soli l'analisi, se necessario.

Per quanto, in complesso, il confronto dell'autoanalisi con l'analisi professionale sia in vantaggio di quest'ultima allorché si riscontrano complicazioni intricate e diffuse, pure, occorrerà fare alcune riserve mentali. Non è completamente leale paragonare l'autoanalisi, e le sue inevitabili deficienze, ad un trattamento analitico ideale. Conosco molte persone sulle quali il trattamento analitico ebbe ben poco effetto, ma che successivamente seppero affrontare da sole e con successo i propri problemi. Si dovrebbe andare cauti nell'emettere dei giudizi assoluti, in un senso o nell'altro, evitando di svalutare, ma anche di sopravalutare, quanto può esser fatto senza l'aiuto di un esperto analista.

Tutto ciò ci riporta ad una questione sollevata al principio di questo libro, riguardante le condizioni specifiche nelle quali una persona possa analizzare se stessa. Se ha già subito un qualche trattamento analitico, e se le condizioni sono favorevoli, io ritengo, come sono andata sottolineando attraverso tutto questo libro, che questa persona potrà continuare da sola l'analisi, con la speranza di ottenere risultati di grande portata. L'esempio di Clare — ed anche di altri casi non citati qui — mostra chiaramente come sia possibile, avendo già una certa esperienza precedente, trattare da soli anche i più gravi e complicati problemi. Mi appare ragionevole sperare che, tanto gli analisti quanto i pazienti, finiscano col rendersi conto di tale possibilità e perciò sia possibile compiere maggiori tentativi del genere. Si può sperare anche, che gli analisti riescano gradualmente a fissare dei principi, in base ai quali sia dato loro di giudicare quando convenga incoraggiare il paziente a continuare il lavoro da solo.

In questo contesto vi è una considerazione che desidererei sottolineare, benché non si riferisca direttamente all'autoanalisi. Se l'ana-

lista non assume fin dal principio del trattamento un contegno autoritario nei riguardi del paziente, ma mette subito in chiaro che si tratta di una cooperazione in cui analista e paziente lavorano attivamente per raggiungere la medesima meta, il paziente verrà messo in condizione di sviluppare al massimo grado le proprie risorse; egli perderà il sentimento paralizzante di essere più o meno impotente e di aver bisogno perciò che l'analista assuma tutta la responsabilità, ed apprenderà a cooperare con spirito di iniziativa e pienezza di risorse. In linea generale, il trattamento psicoanalitico si è andato sviluppando da una situazione in cui paziente ed analista tenevano una attitudine relativamente passiva, ad una in cui l'analista si mostrava maggiormente attivo ed infine ad un'altra, nella quale ambedue i partecipanti hanno un ruolo attivo. Là dove quest'ultimo spirito prevale, si riesce ad esplicare in minor tempo una maggior mole di lavoro. La ragione per cui accenno a questo fatto, non è il desiderio di indicare le possibilità di abbreviare il trattamento analitico, benché ciò sia desiderabile ed importante, ma di mettere in rilievo come una simile attitudine di cooperazione possa contribuire alle possibilità dell'autoanalisi.

Riesce più difficile dare una risposta definitiva circa la possibilità dell'autoanalisi, nel caso di coloro che sono privi di ogni precedente esperienza analitica. Qui, molto, se non tutto, dipende dalla gravità dei disturbi nevrotici. Non esito ad affermare che le nevrosi gravi debbono essere trattate solamente da esperti: chiunque soffra di disturbi importanti dovrebbe consultare un analista prima di imbarcarsi in una autoanalisi. Però, occupandoci della possibilità dell'autoanalisi, sarebbe uno sbaglio preoccuparsi soprattutto delle nevrosi gravi; queste sono di gran lunga inferiori al gran numero di nevrosi più leggere e di turbamenti nevrotici occasionati dalle difficoltà di una particolare situazione. Le persone che soffrono di questi disturbi più leggeri, raramente si mettono a contatto con gli analisti, ma le loro difficoltà non andrebbero prese tanto alla leggera. I loro disturbi, non solo cagionano loro sofferenze e minorazioni, ma si riducono anche in uno spreco di apprezzabili energie, perché impediscono alla persona di sviluppare al meglio le proprie capacità umane.

Sento che, considerando queste difficoltà, le esperienze del genere riferite nel capitolo dell'autoanalisi occasionale, sono incoraggianti. Nei vari casi discussi in quel capitolo, le persone interessate avevano poca o punto esperienza di trattamento analitico. È vero che esse non si sono spinte molto avanti nei loro tentativi di autoesame, ma mi sembra che vi sia buona ragione di credere che, con una più estesa conoscenza generale della natura dei disturbi nevrotici e dei modi di trattarli, tentativi di quel genere possano raggiungere più

lontane mete — sempre che, naturalmente, la gravità delle nevrosi non riesca proibitiva. La struttura della personalità è talmente meno rigida nei turbamenti nevrotici più leggeri, in confronto a quella nei casi più gravi, che anche tentativi di autoanalisi di portata relativamente lieve, potranno portare un notevole aiuto. Invece, nelle nevrosi gravi, occorre spesso una forte somma di lavoro analitico per ottenere effetti liberatori. Nei disturbi più leggeri, perfino la semplice scoperta di un conflitto inconscio può costituire il punto di partenza verso un più libero sviluppo.

Ma anche se si garantisca ad un considerevole numero di persone di poter proficuamente analizzare se stesse, completerebbero esse mai il lavoro? Non sussisterebbero sempre dei problemi che non sono stati risolti o magari nemmeno sfiorati? La mia risposta è che una analisi completa non esiste, né tale risposta è data con spirito di rassegnazione. Certo quanto maggiore sarà il grado di trasparenza, tanta maggiore libertà ci sarà dato raggiungere, con nostro vantaggio. Ma l'idea di un prodotto umano del tutto rifinito, non solo appare presuntuosa, ma anche, secondo me, manca di un forte potere di richiamo. La vita è lotta e sforzo, è sviluppo e crescita — e l'analisi è uno dei mezzi che possono essere di aiuto in questo processo. Certo, i suoi risultati positivi sono importanti, ma anche lo sforzo tenace ha il suo valore intrinseco. Come ha detto Goethe nel *Faust*:

Chiunque tenti infaticabilmente,
Speri nella redenzione.

INDICE ANALITICO

Adler, A., 29, 34.

Alcolismo, 48.

Analisi, meta della, 15-16; meta di Freud, 16; corso della, 61.

Analista, equipaggiamento del professionista, 18; funzione dell', 85; osservazione, 85; uso della libera associazione, 87; comprensione, 87; interpretazione, 94-5; aiuto generale umano, 98; estensione delle funzioni che possono essere assunte dal paziente solo, 100.

Ansia, 22, 65; da delusione di tendenza nevrotica, 30, 46; nelle libere associazioni, 75; causata da introspezione, 79.

Autoanalisi occasionale, 104; caso di John, 106; caso di Harry, 109; paragone tra John e Harry, 110; caso di Bill, 112; paragone tra John e Bill, 114; caso di Tom, 116; possibilità dell', 117-8; quale metodo terapeutico, 118-9.

Autoanalisi, fattibilità e desiderabilità dell', 10, 101; possibilità dell', 19-20, 25; difficoltà cruciale dell', 19; tentativi riusciti di, 19-20; pericoli dell', 21; limitazioni dell', 22, 197; forze autoprotettive nell', 23; vantaggi, 25; occasionale, 104; preliminari, 120; uso dei sogni, 121; materiale greggio nell', 126; differenze tra analisi e, 126; regolarità nell', 126-7; spontaneità nell', 127; metodo nell', 128; di una dipendenza morbosa, 131; spirito e regole, 170; uso della ragione nell', 173; uso dell'introspezione emotiva, 174; guida attraverso l'interesse, 174; continuità nell', 177; sviluppo del modello strutturale nell', 178; influenza esterna nell', 182; effetti di limitazione nell', 201; delusione nell', 204; scoraggiamento nell', 205; pseudo soluzioni nell', 205.

Bisogno di affetto, 15, 29-30, 39, 43.

Bisogno di approvazione, 15, 39.

Bisogno di Indipendenza, 42.

Bisogno di un « compagno », 39.

Bisogno di ammirazione personale, 41.

Bisogno di potere, 40.

Bisogno di riconoscimento sociale, 41.

Bisogno di credere nell'onnipotenza della volontà, 40-1, 43-4.

Bisogno di controllare se stesso e gli altri, 40.

Bisogno di sfruttare gli altri, 41.

Bisogno di restringere la propria vita entro più ristretti confini, 39.

Carattere, disordini del, 7-8.

Clara, storia dell'infanzia di, 34; paragone con l'impiegato, 37; difese secondarie in, 50; fasi della comprensione psicoanalitica in, 52-3; scoperta della modestia coatta in, 53-4; dipendenza coatta in, 56; impulsi ambiziosi repressi in, 58; auto-

analisi sistematica in, 131; scoperta della « religione personale », 163.

Conflitti, 65-6, 68.

Contradizioni, 93.

Convulsioni isteriche, 7.

Depressione, 7, 48, 65.

Dinamica dei tratti della personalità, 178-9.

Difese secondarie, 49-50, 187, 200.

Fantasticherie, 93.

Fobia, 7, 48, 65.

Forze incoscienti, ruolo delle, 27.

Freud, Sigmund, 7, 13, 14-7, 20, 27, 28, 29, 51, 70, 100, 121, 123, 184, 185, 203.

Formalisti, psicologi, 118.

Gabler, Hedda, 198, 199, 201.

Goethe, 208.

Incentivo, 12.

Inibizioni, 46-7; nelle libere associazioni, 75; ad iniziare l'analisi di un problema, 191.

Introspezione, 12, 21, 23, 24, 76-7, 175; risultati benefici dell', 77-8; reazione all', 79-80; e cambiamenti, 81-2; timore dell', 97.

Jung, C. G., 29.

Libere associazioni, 70; Freud scopre le, 70; scopi delle, 71; difficoltà nelle, 74, 170; inibizioni nelle, 75; umiliazione nelle, 75; uso dell'analista delle, 87; dell'analista, 94; in chi si autoanalizza, 128; vantaggi di scrivere le, 128-9; paragone col tenere un diario, 129-30; tecnica delle, 170; comprensione delle, 173; ingegnosità nell'approccio delle, 175.

Limitazioni dell'autoanalisi, 197; abbandono, 197; affermazione fortunata di tendenza nevrotica, 198; prevalenza di tendenze distruttive, 199; concetto elusivo dell'Io, 200; difese secondarie fortemente sviluppate, 200-1.

Mania psicologica, 22.

Narcisistici, elementi, 16, 41.

Nevrosi, teoria delle, 9; forze motrici nelle, 27; essenza delle, 48.

Nevrosi di situazione, 118.

Nevrotica, ambizione di successi personali, 41.

Ostilità, 46; nelle libere associazioni, 75; verso se stesso, 199.

Paura, 30; ignoranza della, 144.

Pensiero di comodo, (un pensiero che rispecchia un desiderio), 123, 124.

Psicoanalisi, metodo nella terapia di disordini nevrotici, 7; aiuto allo sviluppo del carattere, 8.

Psicoanalitico procedimento, parte del paziente nel, 70; libera associazione nel, 71; introspezione del paziente nel, 76-7; cambiamenti nel paziente, 80-1; relazioni reciproche dei tre compiti, 83; parte dell'analista nel, 85.

Psicoanalitica comprensione, stadi della, 51; nel caso di Clare, 52-3.

« Religione personale » di Clare, 141, 163, 166, 168.

Razionalizzazione, 47.

Resistenza, 10, 81, 95-6; superamento della propria, 101; trattamento di una, 184; secondo Freud, 184; quale argomento contro l'autoanalisi, 185; processi difensivi nella, 186; fonti della, 186; difese secondarie nella, 187; provocazione alla nell'autoanalisi, 188; modi come si esprime la, 188; tipi di, 188-9; aperto conflitto, 189; reazioni emotive difensive, 189-90; inibizioni difensive e manovre evasive, 190; nelle libere associazioni, 191; come trattare una, 192; te-

cnica per affrontare una, 194; spirito necessario per affrontare una, 195-6; confronto tra limitazione e, 197.

Ripetitivi, temi, 92.

Risentimento, contro l'analista, 94.

Sessualità, 202; attitudine di Freud verso, 203.

Sogni, 93; secondo Freud, 121; varie interpretazioni dei, 121; ansia nei, 123.

Suicidio, 22, 23, 159, 199.

Tendenze nevrotiche, descrizione, 29; natura compulsiva delle, 30; genesi delle, 31; persistenza delle, 33, 36-7; sicurezza offerta dalle, 38; classificazione delle, 39; differenza tra normalità e, 42-3; determinano l'immagine dell'Io, 44; effetti sulla valutazione degli altri, 46; inibizioni risultanti dalle, 47; conflitti risultanti dalle, 48; tre stadi dell'analisi delle, 61; riconoscimento di, 62; trattamento delle, 63; comprensione delle relazioni reciproche delle, 65.

Umiliazione, 75; sentimento represso di, 82.

Vendetta, 25.

INDICE DEL TESTO

Introduzione . . . . . pag. 7

CAP. I - Possibilità e desiderabilità dell'autoanalisi . » 10

» II - Forze motrici nelle nevrosi . . . » 27

» III - Stadi della comprensione psicoanalitica . . . » 51

» IV - Ruolo del paziente nel procedimento psicoanalitico . » 70

» V - Ruolo dell'analista nel procedimento psicoanalitico . » 85

» VI - Autoanalisi occasionale . . . » 104

» VII - Autoanalisi sistematica: Preliminari . . . . » 120

» VIII - Autoanalisi sistematica di una dipendenza morbosa . » 131

» IX - Spirito e regole di una autoanalisi sistematica . » 170

» X - Trattamento delle resistenze » 184

» XI - Limitazioni dell'autoanalisi . » 197

Indice analitico . » 209

Finito di stampare nel novembre 1971 presso Tipografia CITTA' NUOVA della PAMOM - per conto della Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma